



給食予定献立表

日	曜日	つかいます	こんだて名	あかの食品		みどりの食品		さいろの食品		その他		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g				
				おもに血や肉となり体を作るものになる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものになる	調味料類												
6	木		コーンみそラーメン ちまき カクテルフルーツポンチ キャラメルアーモンド ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず うずらたまご あかみそ やきぶた きゅうにゅう	にんじん もやし ながねぎ たけのこ にら コーン しょうが にんにく ほししいたけ グリンピース みかんかん バインかん ももかん	ちゅうかめん さとう ごまあぶら さんおんとう アルファかもちごめ カクテルゼリー バター アーモンド グラニューと う	しょうゆ オイスターソース とんけいスープ さけ みりん しお		620	22.7	20.1	1.7							
7	金		あげパン ポークビーンズ ピーナッツサラダ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	だいず ぶたにく きゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュル ーム ブロッコリー きゅうり キャベツ レモンかじゅう グレープフルーツ	ツイストパン さとう グラニューと う だいずあぶら じゃがいも ごむぎこ ピーナッツ サラダあぶら バター	しお ケチャップ こしょう あかワイン しょうゆ す		599	22.0	21.2	1.9							
10	月		ごはん ぎんざげのわかくさやき ごぼうのごまあえ みそしる ぎゅうにゅう	ぎんざげ しろみそ わかめ あかみそ ぎゅうにゅう	えだまめ ごまつな ごぼう もやし たまねぎ キャベツ	ごめ むぎ マヨネーズ きびざとう ごま じゃがいも ふ	しお こしょう さけ みりん しょうゆ かつおぶし		611	25.9	19.9	2.3							
11	火		シナモンー じゃこのカリカリサラダ まめのスープ バナナ ぎゅうにゅう	わかめ ちりめんじゃこ ひよこごめ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ コーン たまねぎ パナ ナ	しょくパン マーガリン グラニューと う サラダあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも マカロニ バター ごめこ	シナモン す しょうゆ しお しろワイン こしょう とんけいスープ		609	23.2	22.8	2.3							
12	水		ごもくたきごみごはん おからコロッケ けんちんじる かわちばんかん ぎゅうにゅう	あぶらあげ とり ぶたにく おから あさり きゅうにゅう たまご とうふ	にんじん ごぼう ほししいたけ たけのこ ふなしめじ たまねぎ こんにゃく ながねぎ だいこん かわちばんかん	ごめ サラダあぶら じゃがいも ごむぎこ パンこ あぶら さといも	かつおぶし しょうゆ さけ みりん しお こしょう ちゅうのうソース		644	23.9	21.5	2.0							
13	木		ナポリタン キャラメルポテ やさしいスープに オレンジ ぎゅうにゅう	ベーコン あさり チーズ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ ビーマン マッシュル ーム トマトピューレー にんにく にんじん かぶ キャベツ さやいんげん セロリー オレンジ	スパゲツティ サラダあぶ ら さつまいも あぶら グラニューと う バター オレンジ	ケチャップ あかワイン ウスターソース しお こしょう とんけいスープ しょうゆ		578	19.8	14.6	2.6							
14	金		なのはなごはん さわらのみそチーズやき みそしる あまなつゼリー ぎゅうにゅう	たまごやき しろみそ チーズ さわら とりにく とうふ あぶらあげ あかみそ きゅうにゅう	なのはな しょうが ごぼう にんじん こんにゃく ながねぎ なつみかんかん	ごめ むぎ さんおんとう クールゼリー	なめしのもと しょうゆ みりん かつおぶし		645	30.5	19.7	2.8							
17	月		ごはん とうふのまさごあげ かんぴょうのごますあえ とんじる ぎゅうにゅう	とうふ とりにく たらすりみ たまご こんぶ ひじき ぶたにく しろみそ あかみそ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが かんぴょう ごまつな もやし ごぼう だいこん こんにゃく	ごめ むぎ でんぶん なたねあぶら ごま きびざとう ごまあぶら じゃがいも	しお しょうゆ みりん す かつおぶし		619	25.3	21.4	2.3							
18	火		ピザドック ポトフ かいそうサラダ パインアップル ぎゅうにゅう	ウィンナー チーズ とりにく あさり うずらたまご かいそうミックス ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ ビーマン にんじん かぶ キャベツ さやいんげん きゅうり だいこん バイン	コッペパン じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら さとう	ピザソース しろワイン しお こしょう とんけいスープ しょうゆ		650	29.2	25.7	3.0							
19	水		グリンピースごはん ぶりのてりやき ピーナッツあえ のっぺいじる ぎゅうにゅう	ぶり あかみそ なまあげ きゅうにゅう	グリンピース ごまつな キャベツ にんじん もやし だいこん しいたけ ながねぎ こんにゃく しょうが	ごめ さとう ピーナッツ さといも でんぶん	しょうゆ しお さけ こんぶ みりん かつおぶし		632	27.1	22.0	2.0							
20	木		ほっかいラーメン チョコカップケーキ ししゃものいそべあげ バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ かにかまほこ うずらたまご しろみそ たまご きゅうにゅう なまクリーム ししゃも あおのり	にんにく しょうが にんじん もやし ながねぎ コーン パナ ナ	ちゅうかめん ごまあぶら バター さとう チョコレート みずあめ ごむぎこ あぶら	さけ しょうゆ しお こしょう とんけいスープ ラムしゅ ペーキングパウダー ココア		594	24.9	24.4	2.5							
21	金		チキンカレーライス ブロッコリーサラダ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	とりにく あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご トマト コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり レモンかじゅう ももかん みかんかん バインかん パナ ナ	ごめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう	あかワイン カレーこ ウスターソース カールフ しょうゆ す しお こしょう		662	18.2	16.6	2.1							
25	火		いちごジャムサンド クリームシチュー カリポリサラダ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	とりにく あさり はなまめ きゅうにゅう とうにゅう なまクリーム ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ マッシュル ーム にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり グレープフルーツ	いちごジャム ことうしよくパン じゃがいも バター サラダあぶら ごむぎこ コーンフレーク さとう ごまあぶら	しお こしょう とんけいスープ あかワイン しょうゆ す		640	24.0	22.0	2.1							
26	水		わかめごはん いわしのうめに みそしる きなごまめ ぎゅうにゅう	わかめ まいわし ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ いりだいず きなご ぎゅうにゅう	うめほし しょうが ながねぎ ごまつな キャベツ にんじん	ごめ むぎ ごま さんおんとう じゃがいも さとう	さけ みりん しょうゆ かつおぶし		613	26.8	17.7	2.6							
27	木		やきうどん キャラメルポテト チーズドック ちゅうかたまごスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく なた さくらえび かつおぶし とりにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ビーマン たまねぎ ふなしめじ ごまつな クリームコーン	うどん サラダあぶら さつまいも あぶら グラニューと う バター チーズドック でんぶん	しょうゆ さけ しお こしょう うすくちしょうゆ とんけいスープ		622	23.4	24.5	2.3							
28	金		かきあげどん だんごしる メロン ぎゅうにゅう	さくらえび あさり ちりめんじゃこ だんごしる たまご とりにく とうふ なた	たまねぎ ながねぎ にんじん えだまめ ほししいたけ ごぼう はくさい ほうれんそう メロン	ごめ むぎ ごむぎこ あぶら さとう しらたまご ごま	しょうゆ さけ みりん かつおぶし さばしほ さけ かつおぶし		598	20.7	15.4	1.8							
31	月		ミラノふうりリア コーンサラダ トマトとベーコンのスープ カシューナッツ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	ふなしめじ たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー トマト バせり コーン キャベツ きゅうり レモンかじゅう	ごめ バター サラダあぶ ら さとう じゃがいも カシューナッツ	カレーこ こしょう あかワイン す しお ケチャップ しょうゆ デミグラスソース ウスターソース ハヤシルウ とんけいスープ		655	23.6	25.5	2.0							
今月の目標										ただししいマナーでしよくじをしよう					中学年平均	623	24.2	20.9	2.3

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。
 学校給食摂取基準(中学生):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満
 ※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%