

日	曜日	つかいます	こんだて名	あかの食品		みどりの食品		きいろの食品		その他 調味料類	エネルギー kcal	たんばく質 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 疲れ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	その他							
6	火		せきはん えびフライ うめあえ わかたけじる ぎゅうにゅう	えび たまご とうふ わかめ はんぺん ぎゅうにゅう	キャベツ ごまつな もやし うめほし たけのこ ながねぎ	アルファかせきはん ごま こむぎこ パンこ あぶら さとう	しお しょうゆ みりん さけ かつおぶし	596	23.6	15.5	1.4			
7	水		チンジャオオロスーどん とうふのどろみスープ カクテルゼリーポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ しょうが ながねぎ きくらげ みかんかん パインかん ももかん バナナ	こめ さとう でんぶん サラダあぶら カクテルゼリー	しょうゆ さけ オイスターソース しお こしょう うすくちしょうゆ とんけいスープ	618	27.9	14.9	1.5			
8	木		ごもくうどん いなりすし わかさぎフリッター オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ いなりあげ わかさぎフリッター ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ながねぎ ほししいたけ オレンジ	うどん さんおんとう こめ ごま	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	595	20.7	24.1	1.6			
12	月		ごはん さわらのさいきょうやき なのはなのごまあえ すいとんじる ぎゅうにゅう	さわら しろみそ さいきょうみそ スキムミルク とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	なのはな キャベツ もやし ほししいたけ にんじん はくさい ほうれんそう	こめ さとう ごま しらたまこ こむぎこ	しょうゆ みりん しお さけ かつおぶし	620	26.2	16.3	1.8			
13	火		しよくぼん いちごジャム とりのからあげ コーンサラダ マカロニとまめのスー ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう	しょうが コーン キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう たまねぎ	しよくぼん いちごジャム でんぶん こめこ こむぎこ あぶら サラダあぶら さとう じゃがいも マカロニ バター	しょうゆ さけ す しるワイン しお こしょう とんけいスープ	644	25.7	26.2	1.7			
14	水		ごはん こうやどうふのあげに みそしる てづくりカフェオーレゼリー ぎゅうにゅう	とりにく こおりどうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん ながねぎ ごまつな	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さんおんとう コーヒーゼリー	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	625	21.2	16.7	1.9			
15	木		カレーライス カリポリサラダ バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく 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 ブロッコリー キャベツ きゅうり バナナ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら コーンフレーク さとう ごまあぶら	あかワイン カレー ウスターソース コーンフレーク しょうゆ す	612	19.5	15.2	1.8			
16	金		<1おんせい きゅうしよくかかし> はるやさいの Pasta かいそうサラダ グラムチャウダー てづくりパインゼリー ぎゅうにゅう	ベーコン あさり かいそうミックス とりにく とうにゅう はなまめ なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ アスパラガス にんじん ぶなしめじ たまねぎ きゅうり だいこん パインジュース パインかん	スパゲッティ オリブ油 バター サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも こむぎこ クールゼリー	しお こしょう しるワイン す しょうゆ とんけいスープ	616	21.2	22.2	2.6			
19	月		ごはん さけのわかくさやき ひじきのにも みそしる ぎゅうにゅう	さけ ひじき さつまあげ はなまめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	えだまめ こんにやく ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	こめ マヨネーズ さんおんとう さといも	しお こしょう す しょうゆ みりん かつおぶし	612	29.8	20.6	2.7			
20	火		きなこあげパン ポークビーンズ ブロッコリーの ごまあえ てづくりみかんゼリー ぎゅうにゅう	きなこ だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー コーン みかんジュース	ツイストパン バター グラニューとう だいずあぶら じゃがいも こむぎこ サラダあぶら さとう ごま クールゼリー	しお ケチャップ こしょう あかワイン しょうゆ みりん	643	22.8	22.2	2.2			
21	水		キムチピラフ コーンポテト ABCスープ キャラメルアーモンド ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キムチ コーン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも バター マカロニ アーモンド グラニューとう	しょうゆ さけ しお こしょう とんけいスープ	590	19.1	20.5	1.9			
22	木		みそラーメン チョコまっちゃむしパン ししゃものパリパリあげ はるさめサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず うずらたまご あかみそ ししゃも ぎゅうにゅう なまクリーム たまご はなまめ	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 しそは キャベツ きゅうり	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら さとう むしパンミックス チョコレート ごま ぎょうざのかわ あぶら はるさめ	しょうゆ オイスターソース とんけいスープ まっちゃ ラムしゆ す しお	636	25.6	28.7	2.5			
23	金		えだまめごはん しんじゃがいものそぼろに みそしる パインアップル ぎゅうにゅう	ぶたにく さつまあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん たまねぎ さやいんげん こんにやく ほししいたけ キャベツ ながねぎ えのきたけ パイン	こめ むぎ じゃがいも さんおんとう でんぶん	さけ こんぶ しお しょうゆ みりん かつおぶし	607	22.2	14.4	3.1			
26	月		マーボー豆腐どん ちゅうかたまごスープ オレンジ ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく あかみそ まめみそ とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ながねぎ にら しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ぶなしめじ ごまつな クリームコーン オレンジ	こめ さんおんとう サラダあぶら でんぶん ごまあぶら	オイスターソース しょうばんじやん しょうゆ さけ こしょう しお うすくちしょうゆ とんけいスープ	618	26.4	19.7	1.9			
27	火		ツナエッグトースト アスパラシチュー フルーツポンチ ぎゅうにゅう	たまご ツナフレーク とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ なまクリーム チーズ	たまねぎ パセリ にんじん アスパラガス みかんかん パインかん ももかん バナナ	しよくぼん マヨネーズ サラダあぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	こしょう からし しるワイン しお とんけいスープ	650	22.9	26.3	2.4			
28	水		たけのこごはん あじのこうみソースかけ ピーナッツみそ みそしる ぎゅうにゅう	あぶらあげ あじ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ながねぎ しょうが にんにく だいこん	こめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら さんおんとう ごまあぶら ピーナッツ ごま サラダあぶら はちみつ みずあめ	さけ しょうゆ しお す かつおぶし	589	25.0	23.4	2.6			
30	金		スパゲティミートソース チョコクロワッサン やさいのスープに グレープフルーツ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず あさり チーズ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト トマトピューレ にんじん かぶ キャベツ さやいんげん セロリ グレープフルーツ	スパゲッティ オリブ油 サラダあぶら クロワッサン チョコレート	しお こしょう あかワイン ケチャップ ハヤシラソース デミグラスソース けいとんスープ しょうゆ	637	25.2	25.7	2.2			
今月の目標		きゅうしよくのじゅんぴ・かたづけをじょうずにしよう								中学年平均	618	23.8	20.7	2.1

☆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(中学年):エネルギー 650kcal、たんばく質21~32.5g、脂質 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんばく質: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%