



給食予定献立表

日	曜日	つかいませ	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
				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	kcal	g	g	g
1	木		トマトとツナのスパゲティ じゃこサラダ キャラットケーキアーモンド パインアップル ぎゅうにゅう	あさり とりにく ツナフレーク あおだいず わかめ ちりめんじゃこ たまご きゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく ぶなしめじ トマト トマトピューレー キャベツ きゅうり オレンジジュース パイン	スパゲツティ オーリーブゆ サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま ごむぎこ アーモンド バター	コンソメ こしょう あかワイン しお ケチャップ パセリ すししょうゆ ペーキングパウダー	610	24.6	22.0	2.0
2	金		ごはん しろみさかなのユーリンチーソースかけ とんじる バナナ ぎゅうにゅう	メルルーサ ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ きゅうにゅう	ながねぎ しょうが にんにく ごぼう だいこん にんじん こんにゃく バナナ	ごめ でんぶん ごむぎこ あぶら さんおんとう ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ す かつおぶし	591	26.5	14.1	1.7
5	月		ブルコギどん ワンタンスープ とうもろこし ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご なると あさり ぎゅうにゅう	ながねぎ にんにく たまね ぎ にんじん はくさい ぶなしめじ にら しょうが きくらげ もやし ごまつな たけのこ しなちく しょうが	ごめ さとう ごまあぶら ワンタンのかわ でんぶん	しょうゆ さけ みりん こしょう し お オイスターソース とんけいスープ	648	29.1	16.5	2.0
6	火		あげぼん パンクシンチュー ピーナッツサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく きゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	かぼちゃ たまね ぎ マッシュルーム にんにく プロッコリー きゅうり キャベツ レモンかじゅう オレンジ	ツイストパン グラニューとう だいずあぶら じゃがいも バター サラダあぶら ごむぎこ さとう ピーナッツ	しお こしょう す とんけいスープ あかワイン しょうゆ	631	21.5	25.8	1.7
7	水		しょうがごはん なまあげのにくまき プロッコリーのごまあえ まめまめじる ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく しろみそ あぶらあげ だいず あかみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	しょうが プロッコリー コーン ぶなしめじ ながねぎ ごまつな	ごめ むぎ さんおんとう ごま きびざとう じゃがいも	こんぶ しお さけ うすくちしょうゆ しょうゆ みりん かつおぶし	683	29.7	25.9	2.7
8	木		しょうゆラーメン しよものいそべあげ けんちんる チーズサラダ チーズドック ぎゅうにゅう	ぶたにく なると わかめ ししゃも あおのり いんげんまめ あかみそ きゅうにゅう	コーン にんじん もやし ごまつな ながね ぎ あじつけメンマ にんにく しょうが キャベツ きゅうり えだまめ	ちゅうかめん ごまあぶら ごむぎこ ごめこ あぶら サラダあぶら さんおんとう アーモンド チーズドック	さけ しょうゆ とんけいスープ しお こしょう す	609	24.7	29.4	2.8
9	金		さんまのかばやきどん けんちんる カラフルゼリー ぎゅうにゅう	さんま なまあげ ぎゅうにゅう	おろししょうが ながね ぎ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	ごめ むぎ でんぶん あぶら さんおんとう ごま さといも クールゼリー カクテルゼリー	さけ しょうゆ しお みりん かつおぶし	660	21.4	23.7	1.7
12	月		キムチピラフ さけチーズはるまき ちゅうかわかめスープ バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく チーズ さけ とりにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キムチ にんじん たまね ぎ クリームコーン ごまつな バナナ	ごめ ごまあぶら はるまきかわ だいずあぶら 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	637	26.7	22.0	2.2
13	火		ピザドック やさしいチップス ABCスープ パインアップル ぎゅうにゅう	チーズ ハム だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ ビーマン かぼちゃ キャベツ パセリ パイン	コンペパン さつまいも じゃがいも あぶら ごめこ マカロニ	ピザソース しお こしょう とんけいスープ	592	21.9	17.7	2.2
14	水		ちゅうかどん ちゅうかふうコーンスープ れいとうピーチ ぎゅうにゅう	ぶたにく えび いか うずらたまご なると あさり きゅうにゅう	にんじん はくさい チンゲンサイ たけのこ きくらげ ヤングコーン きぬさや たまね ぎ クリームコーン もも	ごめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ とんけいスープ	594	24.2	14.6	1.9
15	木		ひやしうどん かきあげ まっちゃんドレーヌ ぎゅうにゅう	なると あぶらあげ わかめ さくらえび あさり ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう たまご	きゅうり たまね ぎ にんじん ながねぎ	うどん ごま ごむぎこ あぶら ごめこ グラニューとう バター	しょうゆ みりん さけ かつおぶし ペーキングパウダー しろワイン まっちゃん パニラエッセンス	595	18.8	23.3	2.0
16	金		なつやさいカレーライス フルーツポンチ まめいりミネストローネスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり うずらたまご ひよこまめ いんげんまめ ぎゅうにゅう	かぼちゃ なす たまね ぎ にんじん トマト ビーマン あかビーマン にんにく みかんかん パインかん ももかん メロン すいか マッシュルーム	ごめ サラダあぶら さとう じゃがいも	サフラン あかワイン チャツネ カレーこ カールウ しお こしょう コンソメ	663	19.7	16.6	2.0
今月の目標			きゅうしょくのえいせいにきをつけよう				中学年平均	626	24.1	20.9	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%

《給食時間のお約束》

- ①給食の前には、きれいに手を洗いましょう。
- ②給食中は、お話はなるべく控えましょう。
- ③お箸やスプーン等を忘れずに持ってきましょう。

