



# 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 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 体を作るものとなる	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 体を動かすものとなる	調味料類								
2	木		カレーライス カリボリサラダ カクテルゼリーポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく 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 ブロッコリー キャベツ きゅうり みかんかん パインかん ももかん パナナ	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 カクテルゼリー	あかワイン カレー ウスターソース カレールー しょうゆ す	651	19.7	15.1	1.8				
3	金		ジャージャーめん やさいのスープ ピーナッツみそ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず あさり まめみそ あかみそ とりにく ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん たまねぎ ながねぎ 厚しいたけ たけのこ にんにく しょうが かぶ キャベツ さやいんげん セロリー	ちゅうかめん サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも ピーナッツ はちみつ みずあめ さんまかん	テンメンジャン しょうゆ みりん トウバンジャン とんけいスープ しお	596	29.0	22.9	2.7				
6	月		えだまめごはん さばのごまだれやき くるみあえ さつまじる ぎゅうにゅう	さば ひじき かつおぶし しるみそ あかみそ ぎゅうにゅう	えだまめ キャベツ にんじん れんこん こまつな だいこん ながねぎ こんにやく	こめ むぎ さとう ごま くるみ さつまいも	さけ こんぶ しお みりん しょうゆ うすちししょうゆ かつおぶし	687	24.1	26.9	2.4				
7	火		ココアあげパン クリームシチュー フレンチサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく あさり いんげんまめ ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン レモンかじゅう オレンジ	コッパン なたねあぶら グラニューとう じゃがいも マカロニ サラダあぶら バター こむぎ さとう	ココア しお こしょう とんけいスープ あかワイン す しょうゆ	619	21.1	24.1	1.7				
8	水		ごはん とりのユリンチソースかけ ひたしあおまめ たまごスープ ぎゅうにゅう	とりにく あおだいず ひじき とうふ たまご わかめ ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが にんにく クリームコーン こまつな	こめ でんぶん こむぎ あぶら さんおんとう ごまあぶら さとう	しょうゆ す しお こしょう さけ うすちししょうゆ とんけいスープ	641	25.0	21.6	1.7				
9	木		ひやしちゅうか あげしゅうまい アップルシャーベット ぎゅうにゅう	わかめ ハム たまごやき しゅうまい ぎゅうにゅう	きゅうり もやし べにしょうが りんご	ちゅうかめん ごま さんおんとう ごまあぶら あぶら	しょうゆ す しお とんけいスープ	602	23.7	25.4	2.9				
10	金		ゆかりごはん こうどうふのあげに みそしる グレープフルーツ ぎゅうにゅう	とりにく こおり豆腐 あぶらあげ しるみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ビーマン だいこん ながねぎ ほうれんそう グレープフルーツ	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さんおんとう	ゆかり しょうゆ みりん さけ かつおぶし	603	22.6	14.5	2.6				
13	月		ごはん あじのゆずみそやき のりあえ とんじる ぎゅうにゅう	あじ あかみそ しるみそ のり ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ ゆず こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん	こめ むぎ さとう じゃがいも	しょうゆ みりん かつおぶし	567	28.2	12.9	2.0				
14	火		はいがパン いちごジャム カレーポト ごまサラダ バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり うずらたまご ひよこまめ ぎゅうにゅう	にんじん かぶ かぶのは キャベツ たまねぎ さやいんげん きゅうり コーン パナナ	はいがパン いちごジャム じゃがいも ごまあぶら さんおんとう ごま	しろワイン しお こしょう カレー コンソメ す	609	21.8	18.8	1.8				
15	水		まーぼーどん はるさめたまごスープ なしゼリー ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく だいず あかみそ まめみそ 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 厚しいたけ こまつな もやし ようなしかん	こめ さんおんとう サラダあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ クールゼリー	オイスターソース トウバンジャン しょうゆ さけ しお こしょう とんけいスープ	622	24.3	19.3	2.3				
16	木		コーンわかめラーメン チョコカップケーキ ししやものいそあげ アーモンドあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ あさり うずらたまご たまご ぎゅうにゅう なまクリーム ししやも あおのり	にんにく しょうが にんじん コーン あじつけメンマ だいずもやし ながねぎ たまねぎ こまつな キャベツ もやし	ちゅうかめん ごまあぶら さとう バター チョコレート みずあめ こむぎ こめ あぶら アーモンド	しょうゆ さけ しお こしょう とんけいスープ ラムシ ペーキングパウダー ココア みりん	625	26.1	27.6	2.4				
17	金		ごはん さんまのみぞれかけ ブロッコリーのおかかあえ のっぺいじる ぎゅうにゅう	さんま かつおぶし なまあげ ぎゅうにゅう	だいこん ブロッコリー コーン 厚しいたけ ながねぎ にんじん こんにやく しょうが	こめ はいがまい でんぶ ん こむぎこ あぶら きびざとう さといも	しょうゆ みりん かつおぶし さけ しお	641	22.8	22.3	1.4				
21	火		ごはん なまあげとぶたにくのみそに すまじじる きなこしらたま ぎゅうにゅう 《おつまみ》	なまあげ ぶたにく まめみそ なると わかめ きなこ ぎゅうにゅう	たけのこ ながねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん こんにやく 厚しいたけ にんにく ぶなしめじ こまつな	こめ むぎ さんおんとう サラダあぶら しらたま くらざとう さとう	トウバンジャン しょうゆ しお さけ こしょう かつおぶし	600	23.1	16.5	2.0				
22	水		ホットロールパン ジャーマンポテ まめのスープ オレンジ ぎゅうにゅう	チーズ ウィナー ひよこまめ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう	コーン マッシュルーム ほうれんそう えだまめ たまねぎ にんじん オレンジ	しよくパン じゃがいも バター こめこ	ケチャップ しお こしょう しろワイン とんけい スープ パセリ	628	23.7	24.7	2.6				
24	金		メキシカンピラフ タンドリーチキン コンソメスープ ナタデココポンチ ぎゅうにゅう	えび あさり ウィナー とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース 厚しばどう にんにく しょうが キャベツ コーン パセリ なたでこ みかんかん パインかん ももかん パナナ	こめ パター じゃがいも さとう	カレー コンソメ しお こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ さけ	612	21.8	15.8	2.4				
27	月		さつまいものごはん さわらのさいきょうやき ごもくきんびら なし ぎゅうにゅう	さわら さいきょうみそ ぶたにく さつまい ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ なし	こめ むぎ さつまいも さとう じゃがいも サラダあぶら	しお しょうゆ みりん とうがらし	615	25.8	15.3	1.6				
28	火		しよくばん ブルーベリージャム とうふグラタン かいそうサラダ アルファベットスープ ぎゅうにゅう	とうふ だいず とりにく あさり なまクリーム ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ チーズ かいそうミックス わかめ ツナフレーク	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり だいこん ぶなしめじ えのきたけ パセリ	しよくパン ブルーベリージャム サラダあぶら バター こめこ パンこ ごまあぶら さとう マカロニ じゃがいも	しお こしょう しろワイン とんけいスープ ローリー エ タイム す しょうゆ	635	30.5	23.6	2.5				
29	水		のざわなチャーハン わかさぎのにしくあげ えいようすいとん オレンジ ぎゅうにゅう	ゆきぶた なると わかさぎ スキムミルク とりにく えび あぶらあげ ぎゅうにゅう	ながねぎ たけのこ のざわなづけ 厚しいたけ にんじん はくさい こまつな オレンジ	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら こむぎこ ごま でんぶん あぶら しらたまこ	さけ みりん しょうゆ こしょう しお かつおぶし	628	26.0	19.3	2.3				
30	木		やきそば あましく ちゅうかふうコーンスープ バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく なると あおのり たまご ぎゅうにゅう エパミルク	キャベツ たまねぎ にんじん もやし べにしょうが ぶなしめじ コーン クリームコーン パナナ	ちゅうかめん サラダあぶら こむぎこ さとう マーガリン でんぶん	こしょう ちゅうのう ソース ゆきそばソース ペーキングパウダー じゅうそう しお しょうゆ とんけいスー	659	20.0	23.3	2.1				
今月の目標			たべもののはたらきをしよう！								中学年平均	623	24.2	20.5	2.2

★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%