



# 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		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									
1	金		たきこみごはん なまあげのにくまき みそしる バナナ ぎゅうにゅう	とりにく だいき ひじき あさり あぶらあげ なまあげ ぶたにく しるみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう 厚しいたけ しょうが だいこん ながねぎ バナナ	こめ むぎ さとう さんおんとう でんぶん ごま じゃがいも	さけ しょうゆ みりん かつおぶし	590	24.0	19.7	1.8					
4	月		くりごはん とんかつ ブロッコリーのごまあえ のっぺいじる ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご しるみそ なまあげ ぎゅうにゅう	ブロッコリー コーン だいこん ながねぎ にんじん こんにやく しょうが	こめ もちごめ くり ごま こむぎこ パンこ あぶら きびざとう さといも でんぶん	さけ しお こしょう みりん しょうゆ かつおぶし	657	24.9	22.6	1.5					
5	火		てづくりピザパン シーフードシチュー こまつなソテー オレンジ ぎゅうにゅう	ウインナー チーズ とりにく いか えび あさり ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム ぶなしめじ グリーンピース こまつな コーン オレンジ	パン じゃがいも サラダあぶら パター こむぎこ	ピザソース しお こしょう ローリエ とんけいスープ	601	29.1	27.4	2.6					
6	水		ごはん いわしのうめに アーモンドあえ とんじる ぎゅうにゅう	まいわし ぶたにく とうふ しるみそ あかみそ ぎゅうにゅう	うめほし しょうが ながねぎ こまつな キャベツ もやし ごぼう だいこん にんじん こんにやく	こめ さんおんとう アーモンド じゃがいも	さけ みりん しょうゆ かつおぶし	611	28.3	19.0	2.4					
7	木		みそラーメン ライスをはるまき ちゅうかあえ てづくりりんごゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく だいき うずらたまご あかみそ ベーコン ひじき たまご ぎゅうにゅう	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 たまねぎ ほうれんそう こまつな ザーサイ りんごジュース りんご	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら こめ はるまきのかわ こむぎこ あぶら はるさめ クールゼリー	しょうゆ オイスターソース とんけいスープ こしょう しお さけ みりん	606	21.9	21.7	2.5					
8	金		わかめごはん やさしいごまに やしししゃも みそしる ぎゅうにゅう	わかめ なまあげ とりにく ししゃも あぶらあげ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たけのこ だいこん 厚しいたけ こんにやく きやいんげん キャベツ ぶなしめじ ながねぎ	こめ むぎ じゃがいも さんおんとう ごま	しょうゆ さけ みりん かつおぶし	623	26.9	20.3	2.7					
11	月		ごはん ホイコーロー ちゅうかふうコンスー りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ たまご ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ ピーマン あかピーマン ながねぎ にんじん きくらげ 厚しいたけ たまねぎ コーン クリームコーン りんご	こめ はいがまい さとう でんぶん ごまあぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン チンメンジャン こしょう しお とんけいスープ	637	23.9	16.9	1.8					
12	火		しよくパン ブルーベリージャム さわらのマヨカレーやき コーンポテト わかめたまごスープ ぎゅうにゅう	さわら わかめ ちくわ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン えのきたけ ながねぎ しょうが	しよくパン ブルーベリー ジャム マヨネーズ じゃが いも パター でんぶん	しお カレーこ こしょう しょうゆ さけ とんけいスープ	644	28.8	24.6	2.5					
13	水		スタミナチャーハン あげぶようざ ちゅうかふうサラダ ぶどう ぎゅうにゅう	ぶたにく チーズ ちりめんじゃこ とうふ ぎゅうにゅう	ながねぎ にんじん たけのこ グリーンピース キャベツ にら しょうが にんにく コーン もやし ぶどう	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら ぎようざのかわ あぶら はるさめ	しお さけ みりん しょうゆ オイスターソース とうがらし こしょう コンソメ す	644	24.0	23.6	2.3					
14	木		さんさいうどん いなりずし ちくわのいそべあげ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ いなりあげ ちくわ たまご あおりのり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ながねぎ だいこん さんさいミックス みかんかん パインかん ももかん バナナ	ゆでうどん さんおんとう こめ こむぎこ あぶら さとう	しょうゆ しお みりん さけ かつおぶし す	606	20.8	17.2	2.2					
15	金		ごはん ちくげんに わかさぎフリッター みそしる ぎゅうにゅう	とりにく わかさぎフリッター とうふ わかめ しるみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん 厚しいたけ ごぼう たけのこ こんにやく きやいんげ ん ながねぎ	こめ むぎ じゃがいも さんおんとう	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	616	25.3	17.2	2.2					
19	火		ガーリックトースト チリピーズ かいそうサラダ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	だいき ひよこまめ ぶたにく ベーコン かいそうミックス ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマト トマトピューレー キャベツ きゅうり だいこん グレープフルーツ	ガーリックスプレッド しよパン じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま	パセリ ケチャップ しよパン チリパウダー とんけいスープ す しょうゆ	607	24.8	25.3	2.2					
20	水		おやこどん おかあえ みそしる ぎゅうにゅう	とりにく こおりとうふ かまぼこ たまご かつおぶ し あぶらあげ わかめ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ みつば こまつな キャベツ もやし	こめ さんおんとう さとう じゃがいも	しょうゆ 醤油 みりん かつおぶし	599	28.8	17.2	2.4					
21	木		ちゃんぽんめん さつまいもいりまっちゃむしパン ピーナッツあえ オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり なると うずらたまご えび いか たまご とうにゅう なまクリーム あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ はくさい りよくとうもろし ちんゲンサイ ながねぎ 厚しいたけ こまつな キャベツ もやし オレンジ	ちゅうかめん でんぶん むしパンミックス さんおんとう さつまいも さとう ピーナッツ	とんけいスープ しょうゆ さけ オイスターソース しお こしょう まっちゃ みりん	604	26.0	19.3	2.4					
22	金		ごはん さばのみそに うめあえ すましじる ぎゅうにゅう	さば あかみそ しるみそ はんぺん わかめ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ こまつな もやし うめほし ぶなしめじ	こめ はいがまい さとう	しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし	603	23.0	20.5	2.2					
25	月		だいきごはん さけのもみじやき すいとんじる りんご ぎゅうにゅう	だいき ツナフレーク さけ チーズ スキムミルク とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが 厚しいたけ はくさい りんご	こめ さとう マヨネーズ しらたまこ こむぎこ	しょうゆ みりん しお こしょう さけ かつおぶし	612	28.7	18.3	1.8					
26	火		はいがパン いちごジャム あきのかおりグラタン ツナサラダ はくさいスープ ぎゅうにゅう	とりにく あさり ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ まぐるフレーク	たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり レモンかじゅう はくさい	はいがパン いちごジャム マカロニ さつまいも サラダあぶら こむぎこ バター さとう	しろワイン しお こしょう とんけいスープ しょうゆ す	685	24.4	24.5	2.2					
27	水		ごはん さんまのちゅうかソースかけ ナムル カクテルフルーツポンチ ぎゅうにゅう	さんま ぎゅうにゅう	ながねぎ パセリ もやし こまつな にんじん みかんかん パインかん ももかん	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さんおんとう ごまあぶら ごま さとう カクテルゼリー	さけ しょうゆ す	673	20.4	26.4	0.8					
28	木		ごはん とうふハンバーグ きんぴら みそしる ぎゅうにゅう	とりにく とうふ あさり ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ あかみそ しるみそ わかめ	たまねぎ ほうのうねぎ だいこん ごぼう にんじん れんこん こんにやく	こめ パンこ じゃがいも サラダあぶら さとう	しお こしょう ナツメ グ しょうゆ さけ みりん とうがらし かつおぶし	609	25.5	17.3	2.0					
29	金		スパゲティミートソース フレンチサラダ クラムチャウダー てづくりかぼちゃプリン ぎゅうにゅう ＜ハロウィン＞	ぶたにく だいき チーズ とりにく あさり とうにゅう はなまめ なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマトピューレー トマト キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ	スパゲティ オリーブゆ サラダあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ プリン	さけ こしょう さけワイン ケチャップ ハヤシルウ す デミグラスソース しょうゆ しよワイン とんけいスープ	631	24.9	22.7	2.1					
今月の目標		あとしまつについてかんがえよう！										中学年平均	623	25.2	21.1	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おりますので、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※ 14.4～21.0g、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%