



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病気をしないようになる	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	月		ごはん カルちゃんつくだに にくじやが みそしる ぎゅうにゅう	にほし かつおぶし しおこんぶ ぶたにく とらふ あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん しょうが キャベツ ながねぎ	こめ むぎ ビーナッツ くるみ ごま さとう じゃがいも きびごと サラダあぶら	すししょう せけ みりん しお かつおぶし	627	25.2	19.2	1.9									
2	火		こくろパン ブルーベリージャム テリコンカン カリポリサラダ バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく きんときさまめ ひよこめめ ベーコン ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン にんにく トマト トマトピューレー ブロッコリー キャベツ きゅうり パナップ	こくろパン ブルーベリージャム サラダあぶら コーンフレーク さとう ごまあぶら	ケチャップ しお テリパウダー とんけいスープ しょうゆ す	630	23.1	17.6	2.4									
4	木		やきうどん わかさぎフリッター スイートピーズポテト とうふのとろみスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく なたと さくらえび かつおぶし わかさぎフリッター はなまめ チーズ なまクリーム たまご とりにく とらふ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ ながねぎ たけのこ にんにく ほうししいたけ ピーマン きくらげ	うどん サラダあぶら だいずあぶら さつまいも さんおんとう パター でんぶ	しょうゆ せけ しお こしょう パニラウッセンス みりん うすくちしょうゆ とんけいスープ	584	23.7	23.8	2.3									
5	金		カレーライス コーンスープ オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく ひよこめめ あさり かにかまぼこ たまご 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 チンゲンサイ クリームコーン コーン オレンジ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら でんぶ ごまあぶら	あかワイン カレー ウスターソース カレールウ しょうゆ オysterソース しょうゆ しお こしょう とんけいスープ	626	22.4	15.8	2.2									
8	月		マーボーどうふどん フルーツポンチ ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく あかみそ まめみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ながねぎ たけのこ にんにく みかんかん バインかん ももかん パナップ	こめ さんおんとう サラダあぶら でんぶ ごまあぶら さとう	オysterソース トウバンジャン しょうゆ せけ こしょう	627	23.0	18.2	1.3									
9	火		しよくパン いちごジャム しろいんげんまめのシチュー かいそうサラダ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	いんげんまめ はなまめ とりにく あさり ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム チーズ かいそうミックス	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり だいこん グレープフルーツ	しよくパン いちごジャム じゃがいも サラダあぶら こむぎこ パター ごまあぶら さとう ごま	しろワイン しお こしょう とんけいスープ すししょう	628	22.4	20.7	2.2									
10	水		ごはん あじのなんばんづけ けんちんじる かき ぎゅうにゅう	あじ あぶらあげ とらふ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ごぼう ながねぎ だいこん かき	こめ むぎ でんぶ こむぎこ だいずあぶら さんおんとう さといも	しお こしょう せけ しょうゆ とうがらし かつおぶし	611	29.2	15.9	2.3									
11	木		かんとんめん ちゅうかあえ まつちやきなこのケーキ てづくりみかんゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく なたと えび いか うずらたまご きなこ たまご とうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ ほうししいたけ ごぼう ながねぎ ほうししいたけ もやし ザーサイ みかんジュース みかんかん	ちゅうかめん でんぶ ごまあぶら はるさめ こむぎこ むしりんミックス さとう あまなつとう クールゼリー	せけ とんけいスープ しょうゆ オysterソース こしょう みりん ベーキングパウダー まつちや ラムシ	572	24.1	15.5	2.9									
12	金		いもピーおこわ いわしのさんがやき のりあえ ちばのやさいじる ぎゅうにゅう	とりにく まいわしすみ ひじき たまご あかみそ のり ぶたにく しろみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ にんじん しょうが こまつな キャベツ もやし かぶ	こめ もちごめ ビーナッツ さつまいも パンこ さといも	しょうゆ せけ みりん しお かつおぶし	652	32.4	24.4	1.9									
15	月		ごはん すきやきふう みそしる りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく やきとうふ あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	しらたき ほうさい にんじん ながねぎ えのきたけ ぶなしめじ ほうししいたけ りんご ごまつな	こめ はいがいがい さんおんとう じゃがいも	せけ みりん しょうゆ かつおぶし	592	24.8	14.9	1.9									
16	火		チョコジャムサンド ポークビーゼ くわわかめサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	だいず ぶたにく くわわかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり オレンジ	しよくパン こくろしょういん いちごジャム チョコクリーム じゃがいも こむぎこ パター サラダあぶら ごまあぶら さとう	ケチャップ しお こしょう あかワイン すししょう	650	20.4	19.2	2.0									
17	水		きのこごはん さばのかんろに ひじきのごまあえ みそしる ぎゅうにゅう	あぶらあげ さば ひじき あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	ほうししいたけ ぶなしめじ まいたけ にんじん ながねぎ しょうが しらたき きぬさや たまねぎ ごまつな	こめ さんおんとう ごま じゃがいも	せけ しょうゆ しお みりん かつおぶし	658	24.6	26.6	2.5									
18	木		さけのスパゲッティ じゃこのカリカリサラダ にんじんマフィン バナナ ぎゅうにゅう	さけ フレーク ベーコン あさり ぎゅうにゅう とうにゅう わかめ ちりめんじゃこ たまご ヨーグルト	ぶなしめじ たまねぎ にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんにく ほうししいたけ パナップ	スパゲッティ こむぎこ パター サラダあぶら ごまあぶら さとう パンタンのかわ なたねあぶら	しろワイン コンソメ しお こしょう す しょうゆ ベーキングパウダー じゅうそう	629	27.1	19.3	1.9									
19	金		ごはん なまあげとぶたにくのみそに らたまじる グレープフルーツ ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく まめみそ なたと たまご ぎゅうにゅう	たけのこ ながねぎ にんじん さやいんげん こんにやく ほうししいたけ にんにく ほうさい なら グレープフルーツ	こめ さんおんとう サラダあぶら	トウバンジャン しょうゆ しお せけ こしょう かつおぶし うすくちしょうゆ かつおぶし	584	25.4	18.9	2.0									
22	月		アップルトースト ポトフ コーンサラダ キャラメルアーモンド ぎゅうにゅう	とりにく ウイナー あさり うずらたまご ぎゅうにゅう	りんご にんじん かぶ キャベツ さやいんげん コーン きゅうり レモンかじゅう	しよくパン マーガリン あんずジャム グラニューとう じゃがいも サラダあぶら さとう アーモンド パター	しおワイン しお こしょう とんけいスープ しょうゆ す	682	23.6	28.8	1.9									
24	水		ごはん あじつけのり ぶたにくのねぎチーズフライ あおなのごまあえ おしるこ ぎゅうにゅう	あじつけのり ぶたにく チーズ たまご しろみそ あずき ぎゅうにゅう	ほんのうねぎ こまつな キャベツ もやし	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま さんおんとう	しお こしょう みりん しょうゆ	673	26.4	20.8	1.3									
25	木		ごもくあんかけやきそば だいごいも わかめたまごスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく いか あさり なたと わかめ ちくわ たまご ぎゅうにゅう	ほうさい たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ほうししいたけ ながねぎ しょうが	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら でんぶ さつまいも あぶら さんおんとう みずあめ ごま	しお こしょう せけ しょうゆ オysterソース とんけいスープ みりん	606	21.1	19.3	2.1									
26	金		コーンピラフ しろみさかなのハーブあげ えだまめポテト カクテルフルーツポンチ ぎゅうにゅう	とりにく えび メルルサー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン にんにく グリンピース おしるこにんにく えだまめ みかんかん バインかん ももかん	こめ むぎ サラダあぶら パター でんぶ こめ だいずあぶら じゃがいも カクテルゼリー さとう	せけ しお うすくちしょうゆ こしょう パブリカ オールスパイス しょうゆ	636	26.8	15.9	1.4									
29	月		たきこみごはん さんまのうめ だいごいものみそしる きなこめめ ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ さんま しろみそ あかみそ いりだいず きなこ ぎゅうにゅう	ほうししいたけ たけのこ ぶなしめじ にんじん ごぼう うめほししょうが ながねぎ だいごい	こめ サラダあぶら さんおんとう じゃがいも さとう	かつおぶし しょうゆ せけ みりん	622	26.2	25.1	2.1									
30	火		はいがパン リンゴジャム かぼちゃグラタン フレンチサラダ オレンジ 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	たまねぎ かぼちゃ ぶなしめじ にんにく キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー コーン レモンかじゅう オレンジ	はいがパン リんごジャム マカロニ サラダあぶら こむぎこ パター さとう	しろワイン しお こしょう とんけいスープ す しょうゆ	645	22.1	22.7	1.7									
今月の目標											かんしゃのきもちをもってたべよう				中学年平均		627	24.7	20.1	2.0

☆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%