



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	水		オムライス フレンチサラダ マカロニとまめのスープ ぎゅうにゅう	とりにく あさり うずらたまご ベーコン はなまめ ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり パセリ みかんかん	こめ サラダあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも マカロニ バター こめこ	しお あかワイン ケチャップ しょうゆ しるワイン す とんけいスープ	604	24.4	20.3	1.8				
2	木		みそラーメン じゃがまるくん ピーナッツあえ バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいたい うずらたまご あかみそ ぎゅうにゅう たまご	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 こまつな キャベツ バナナ	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも ホットケーキミックス だいたいあぶら さとう ピーナッツ	しょうゆ しお オイスターソース とんけいスープ ケチャップ みりん	602	24.1	25.0	2.3				
3	金		ちゅうかどん はるさめハムサラダ りんご 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 ハム ぎゅうにゅう	にんじん はくさい テンゲンサイ たけのこ きくらげ ヤングコーン きぬさや キャベツ きゅうり	こめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう	しお こしょう しょうゆ とんけいスープ す	595	23.8	15.7	1.7				
6	月		バターライス キーマカレー アルファベットスープ てつくりめごミルクゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく だいたい あさり ヨーグルト とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが りんご キャベツ パセリ いちご	こめ バター こむぎこ サラダあぶら マカロニ ケールゼリー	しょうゆ ガラムマサラ チャップネ カレーアロマ あかワイン ケチャップ ちゅうかうソース しお オイスターソース ロイヤルマサラ こしょう とんけいスープ カレーウウ カレー	648	25.8	19.4	2.4				
7	火		あげぼん さけのポテサラやき パンクキンシチュー りんご ぎゅうにゅう	ぎんざけ とうにゅう とりにく あさり ぎゅうにゅう はなまめ なまクリーム	にんじん パセリ かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム にんにく りんご	ツイストパン グラニューと う だいたいあぶら マヨネーズ じゃがいも バター こめこ	しお こしょう しるワイン コンソメ	651	26.3	23.9	2.1				
8	水		キムチピラフ パンパンジー とうふのとろみスープ きなこナッツ ぎゅうにゅう	ぶたにく さきみ しろみそ とりにく とうふ きなこ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キムチ もやし きゅうり にんじん たけのこ きくらげ	こめ ごまあぶら ごま さとう でんぶん カシューナッツ	しょうゆ さけ しお す こしょう すずくちしょうゆ とんけいスープ	603	23.9	25.2	1.9				
9	木		ほうとうどん いなりずし わかさぎのいそべあげ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ しるみそ しらすほし いなりあげ わかさぎ あおりのり ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ ながねぎ ごぼう ほうししいたけ みかんかん パインかん ももかん バナナ	ほうとう さんおんとう こ め でんぶん だいたいあぶら さとう	さけ かつおぶし す しょうゆ	603	21.5	16.4	2.2				
10	金		ごこまいいりごはん さばのかんるに かんぴょうのごますあえ みそしる ぎゅうにゅう	さば あぶらあげ とうふ わかめ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが かんぴょう こまつな もやし にんじん	こめ ごこまい さんおんとう ごま きびざとう ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ かつおぶし す	649	25.4	27.1	2.4				
13	月		さつまいものごはん いわしのうめしフライ のりあえ とんじる ぎゅうにゅう	まいわし たまご のり ぶたにく しるみそ あかみそ ぎゅうにゅう	うめほし しそのは こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	こめ むぎ さつまいも こむぎこ パンこ あぶら さといも	しお こしょう みりん しょうゆ かつおぶし	623	25.7	17.1	2.2				
14	火		エクレアパン ポトフ カリカリサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり うずらたまご ぎゅうにゅう	にんじん かぶ キャベツ たまねぎ さやいんげん マッシュルーム きゅうり ブロッコリー オレンジ	コッパパン チョコレート スプレーチョコ じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら さとう ワンタンのかわ あぶら	しるワイン しお こしょう とんけいスープ す しょうゆ	628	25.1	20.3	1.9				
15	水		ごはん にくどうふ みそしる みかん ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ にんじん たまねぎ しらたき ほうししいたけ きぬさや みかん	こめ さんおんとう じゃがいも	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	601	23.8	17.2	1.7				
16	木		カレーうどん ライスコロッケ くきわかめサラダ しらたまフルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく なると うずらたまご ハム チーズ たまご くきわか め ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ながねぎ ほうししいたけ グリンピース パセリ きゅうり みかんかん パインかん ももかん バナナ	ゆでうどん こめ こめこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう ごま しらたま	しょうゆ カレーウウ カレーこ しお かつおぶし こしょう ケチャップ す	609	24.0	18.2	2.2				
17	金		えだまめとコーンのちやめし おでん ししやものてりやき アーモンドあえ ぎゅうにゅう	ちくわ つみれ こんぶ あげボール うずらたまご ししやも ぎゅうにゅう	コーン えだまめ だいこん にんじん こんにやく こまつな キャベツ もやし	こめ じゃがいも ちくわぶ さとうアーモンド	しお しょうゆ さけ こんぶ みりん かつおぶし	633	24.8	18.4	2.3				
20	月		ごはん はんぺんフライ いるどりあえ なめこととうふのみそしる ぎゅうにゅう	はんぺん チーズ ツナフレーク たまご とうふ あぶらあげ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな はくさい もやし にんじん なめこ ながねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう ごま	こしょう しょうゆ みりん かつおぶし	622	25.0	18.7	2.3				
21	火		ナポリタン とりのからあげ フレンチサラダ クリスマスチョコカップケーキ ぎゅうにゅう 《クリスマスこんだて》	ベーコン あさり チーズ とりにく たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレー にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり	スパゲッティ サラダあぶ ら でんぶん あぶら 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 こなざとう	ケチャップ あかワイン ウスターソース しお こしょう しょうゆ さけ す ラムシゆ ペーキングパウダー ココア	720	25.6	26.9	2.3				
今月の目標			たのしいふんいきづくりをしよう!						中学年平均		626	24.6	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%

寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

