



給食予定献立表

日	曜日	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とになる	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とになる	調味料類	kcal	g	g	g		
11	火	ななくさごはん ぶりのてりやき こぶちやあえ みそしる ぎゅうにゅう 	ぶり あぶらあげ とうふ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	だいこん しょうが もやし キャベツ にんじん こまつな ながねぎ	こめ さとう	なめしのもと しょうゆ みりん こんびちや かつおぶし	604	27.4	20.6	2.5		
12	水	きなこあげパン しろいんげんまめのシチュー コーンサラダ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	きなこ いんげんまめ はなまめ とりにく あさり ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー グレープフルーツ	ツイストパン じゃがいも グラニューとう パター だいずあぶら サラダあぶら こむぎこ さとうアーモンド	しお しるワイン こしょう とんけいスープ しょうゆ す	661	23.9	26.0	1.7		
13	木	ごもくうどん あずきまっちゃむしパン わかさぎフリッター うめあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ うずらたまご きなこ ぎゅうにゅう たまご なまクリーム はなまめ わかさぎフリッター	にんじん こまつな ながねぎ ほししいたけ キャベツ もやし うめぼし	うどん さんおんとう むしパンミックス こむぎこ あまなつとう さとう	しょうゆ みりん さけ かつおぶし ペーキングパウダー まっちゃ	659	24.8	24.9	2.2		
14	金	ごはん にくじゃが みそしる みかん ぎゅうにゅう 	ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ にんにく さやいんげん しょうが キャベツ ぶなしめじ ながねぎ みかん	こめ じゃがいも きびざとう サラダあぶら	みりん しょうゆ しお さけ かつおぶし	598	20.5	12.4	1.4		
17	月	ぶたキムチどん ちゅうかスープ カクテルフルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく とうふ ぎゅうにゅう	キムチ ほうさい たまねぎ ながねぎ りょうとうもやし にら にんにく しょうが にんじん クリームコーン ほうれんそう みかんかん パインかん ももかん	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら でんぶ カクテルゼリー さとう	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	593	23.9	13.0	2.2		
18	火	しょくパン リンゴジャム ようふうおでん かいそうサラダ カリカリアーモンド ぎゅうにゅう	とりにく ちくわ ウインナー あげボール うずらたまご かいそうミックス ぎゅうにゅう	だいこん キャベツ こんにやく きゅうり	しょくパン りんごジャム じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら さとう アーモンド	うすくちしょうゆ しるワイン こしょう しお とんけいスープ す しょうゆ	595	23.3	22.2	2.4		
19	水	ごはん あじつけのり さけのみそチーズやき きりぼしだいこんサラダ すいとんじる ぎゅうにゅう 	あじつけのり さけ しろみそ チーズ こんぶ ツナフレーク ちりめんじゃこ スキムミルク とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが きりぼしだいこん きゅうり にんじん ほししいたけ ほうさい ほうれんそう	こめ むぎ さんおんとう サラダあぶら さとう ごま しらたまご こむぎこ	しょうゆ みりん す しお さけ かつおぶし	654	31.6	18.6	2.5		
20	木	やきそば キャラメルポテト ちゅうかたまごスープ りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく あおのり とりにく ずわいかに たまご ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン クリームコーン ながねぎ こまつな しょうが りんご	ちゅうかめん あぶら サラダあぶら さつまいも グラニューとう パター でんぶ	やきそばソース しお こしょう さけ うすくちしょうゆ とんけいスープ	602	19.9	20.6	1.9		
21	金	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 ぶたにく さつまあげ あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ	たまねぎ ぼんのうねぎ 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 ごまあぶら 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	608	25.2	17.9	2.1		
24	月	ごはん ちくぜんに みそしる てづくりいちごゼリー ぎゅうにゅう	とりにく あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ ごぼう たけのこ こんにやく さやいんげん キャベツ ながねぎ えのきたけ いちご	こめ じゃがいも サラダあぶら さんおんとう クールゼリー	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	617	19.5	14.1	2.1		
25	火	ガーリックトースト チリピーンズ ツナサラダ バナナ ぎゅうにゅう	だいず ひよこまめ ぶたにく トマト まぐろフレーク 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 ブロッコリー キャベツ きゅうり レモンかじゅう バナナ	しょくパン ガーリックスブレッド じゃがいも サラダあぶら さとう ごま	パセリ ケチャップ しお チリパウダー とんけいスープ しょうゆ す	625	25.6	25.9	1.9		
26	水	ごはん なまあげのごまに みそしる オレンジ ぎゅうにゅう	なまあげ とりにく わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たけのこ だいこん ほししいたけ こんにやく さやいんげん キャベツ かぶ ながねぎ オレンジ	こめ はいがまい じゃがいも さんおんとう ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん かつおぶし	636	23.0	20.7	2.0		
27	木	タンタンメン おにぎり くるみあえ りんご ぎゅうにゅう 	ぶたにく うずらたまご あかみそ のり ひじき かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん もやし ながねぎ テンゲンサイ たけのこ きくらげ キャベツ れんこん こまつな りんご	ちゅうかめん サラダあぶら ごま こめ くるみ	こしょう さけ しょうゆ トウバンジャン とんけいスープ うすくちしょうゆ みりん	608	22.9	18.7	2.2		
28	金	ごこくまいりごはん すだ はるさめスープ みかん ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ ピーマン もやし ながねぎ こまつな みかん	こめ ごこくまい でんぶ だいずあぶら さとう サラダあぶら はるさめ	しょうゆ さけ パプリカ ケチャップ しお す こしょう コンソメ	658	27.6	19.0	2.5		
31	月	ごはん さばのみそに ピーナッツあえ けんちんじる ぎゅうにゅう	さば あかみそ しろみそ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし こんにやく ごぼう だいこん	こめ むぎ さとう ピーナッツ さとも	しょうゆ みりん しお さけ かつおぶし	683	26.0	28.0	2.1		
今月の目標							すききらいしないでなんでもたべよう	中学年平均	627	24.3	20.2	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※ 14.4~21.6g、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%