



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 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						
1	火	しよくぼん いちごジャム クリームシチュー くきわかめのサラダ せとか ぎゅうにゅう	とりにく あさり はなまめ ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム くきわかめ ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり せとか	しよくパン いちごジャム じゃがいも マカロニ サラダあぶら パター こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	しお こしょう とんけいスープ あかワイン す しょうゆ	641	23.0	22.6	1.9		
2	水	ごはん さばのゆずみそに アーモンドあえ のっぺいじる ぎゅうにゅう	さば しろみそ なまあげ ぎゅうにゅう	ゆず しょうが ながねぎ こまつな キャベツ もやし だいこん 厚しいたけ にんじん こんにゃく	こめ さとう アーモンド さといも でんぶ	さけ しょうゆ みりん かつおぶし しお	651	24.2	26.9	1.8		
3	木	ちらしずし なまあげのにくまき けんちんじる いちご ぎゅうにゅう	たまごやき のり なまあげ ぶたにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん かんぴょう たけのこ 厚しいたけ すずき きぬきや しょうが にんにく ごぼう ながねぎ だいこん いちご	こめ さんおんとう ごま さといも	す しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし	582	24.0	19.2	2.3		
4	金	カレーうどん いわしのみそマヨネーズやき コーンサラダ きなこナッツ ぎゅうにゅう	とりにく なた うずらたまご まいわし しろみそ チーズ きなこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ながねぎ 厚しいたけ グリンピース しょうが コーン キャベツ きゅうり レモンかじゅう	うどん さんおんとう ごま じゃがいも サラダあぶら さとう カシューナッツ	しょうゆ カレーウ カレーこ かつおぶし みりん す	592	29.9	25.1	2.7		
7	月	ゆかりごはんにく じゃが おかかあえ りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん 厚しいたけ こんにゃく さやいんげん しょうが こまつな キャベツ もやし りんご	こめ じゃがいも きびざとう サラダあぶら さとう	ゆかり みりん しょうゆ しお さけ	601	20.2	11.1	1.5		
8	火	きなこあげパン ポークビーンズ かいそうサラダ バナナ ぎゅうにゅう	きなこ だいたいぶたにく かいそうミックス ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり だいこん バナナ	コッペパン グラニューとう だいたいぶたにく 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	しお ケチャップ こしょう あかワイン す しょうゆ	638	22.6	21.9	2.4		
9	水	ごはん あじフライ のりあえ きりたんぼじる ぎゅうにゅう	あじ のり とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ もやし にんじん こんにゃく ながねぎ ごぼう	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら きりたんぼ さといも	しお こしょう ちゅうのうソース ウスターソース みりん しょうゆ かつおぶし	590	26.3	16.6	2.3		
10	木	やきそば ししやものごまやき ちゅうかたまごスープ てづくりいちごミルクゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく あおのり ししゃも とりにく とうふ 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 いちご	ちゅうかめん サラダあぶら さとう ごま でんぶ クールゼリー	やきそばソース しょうゆ しお こしょう さけ うすくちしょうゆ とんけいスープ	599	25.2	23.2	2.2		
11	金	おやこどん ごまきゅうり さつまじる ぎゅうにゅう	とりにく こおりどうふ かまぼこ たまご しらすほし しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ みつば きゅうり だいこん ながねぎ こんにゃく	こめ さんおんとう さとう ごま さつままいも	しょうゆ さけ みりん す かつおぶし	637	29.1	18.2	2.6		
14	月	みそラーメン ちゅうかあえ じゃがまる カクテルフルーツポンチ ぎゅうにゅう ＜リクエストメニュー＞	ぶたにく だいたいぶたにく 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 いら コーン しょうが にんにく こまつな ザーサイ みかんかん パイナップル ももかん	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら はるさめ じゃがいも ホットケーキミックス あぶら カクテルゼリー さとう	しょうゆ オイスターソース とんけいスープ さけ みりん しお こしょう	601	23.0	22.3	2.3		
15	火	カレーライス やさしいチップス アルファベットスープ ぎゅうにゅう ＜リクエストメニュー＞	ぶたにく とりにく だいたいぶたにく 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 かぼちゃ キャベツ パセリ	こめ じゃがいも サラダあ ぶら さつままいも あぶら こ め マカロニ	あかワイン しお カレードウ カレーこ こしょう ウスターソース とんけいスープ	634	19.8	17.3	2.2		
16	水	ごはん とりのからあげ カリカリサラダ とんじる みかんクレープ ぎゅうにゅう ＜リクエストメニュー＞	とりにく ぶたにく とうふ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	こめ でんぶ あぶら サラダあぶら ごまあぶら さとう ワンタンのかわ じゃがいも クレープ	しょうゆ さけ す しお かつおぶし	644	22.6	23.3	1.7		
今月の目標							いちねんかんのはんせいをしよう	中学年平均	618	24.2	20.6	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%



6年生によるリクエストメニュー結果発表

6年生に卒業までにもう一度食べたい、リクエストメニューを募集し集計しました。

1位 2位の発表です。

