



# 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					
6	水	甘きはん さわらのさいきょうやき うめあえ わかたけじる オレンジ ぎゅうにゅう	さわら さいきょうみそ とうふ わかめ はんぺん ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな にんじん もやし うめぼし たけのこ ながねぎ オレンジ	アルファかせきはん ごま さとう	しお しょうゆ みりん さけ かつおぶし	585	25.1	15.0	2.2				
7	木	ごもくうどん いなりすし わかさぎフリッター バナナ ぎゅうにゅう	とりこく あぶらあげ なるとう うずらたまご いなりあげ わかさぎフリッター ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ほししいたけ こまつな ながねぎ パナナ	ゆでうどん さんおんとう こめ ごま	しょうゆ みりん さけ かつおぶし す	630	25.9	22.9	1.8				
11	月	ごはん ちくぜんに ししやものごまやき みそしる グレープフルーツ ぎゅうにゅう	とりこく ししやも とうふ わかめ しろみそ あかみそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ ごぼう たけのこ にんにく さやいんげん ながねぎ グレープフルーツ	こめ じゃがいも ふ さんおんとう さとう ごま	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	597	26.6	17.1	2.0				
12	火	しよくばん いちごジャム クリームシチュー コーンサラダ パインアップル ぎゅうにゅう	とりこく あさり はなまめ ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく コーン キャベツ きゅうり レモンかじゅう パイン	しよくパン いちごジャム じゃがいも パター サラダあぶら こむぎこ さとう アーモンド	しお こしょう とんけいスープ あかワイン しょうゆ す	617	24.2	24.1	1.8				
13	水	ごはん ほっけのおやき なのはなのごまあえ すいとんじる ぎゅうにゅう	ほっけひらき しろみそ スキムミルク とりこく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	なのはな キャベツ りょくとうもやし コーン ほししいたけ にんじん はくさい ほうれんそう	こめ さとう ごま しらたまこ こむぎこ	みりん しょうゆ しお さけ かつおぶし	605	28.7	18.0	2.0				
14	木	チキンカレーライス カリカリサラダ バナナ ぎゅうにゅう <1ねんせい きゅうしよくかいし>	とりこく 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 キャベツ きゅうり ブロッコリー パナナ	こめ わぎ じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら さとう ファンタンのかわ あぶら	あかワイン カレー ウスターソース カレールウ す しょうゆ しお	607	19.2	17.8	2.1				
15	金	スパゲティミートソース フルーツポンチ しろいんげんまめのスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいたい あさり チーズ いんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマトピーラー トマト みかんかん パインかん ももかん バナナ コーン えだまめ	スパゲッティ オリーブゆ サラダあぶら さとう じゃがいも パター こめこ	しお こしょう あかワイン ケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース しろワイン とんけいスープ	593	27.2	20.8	1.7				
18	月	マーボーどん ちゅうかたまごスープ オレンジ ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく だいたい あかみそ まめみそ とりこく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ながねぎ にら しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ クリームコーン こまつな オレンジ	こめ さんおんとう サラダあぶら でんぶん ごまあぶら	オイスターソース トウバンジャン 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	607	28.5	20.9	2.0				
19	火	きなこあげパン ポークピーンズ かいそうサラダ みかんゼリー 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 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 みかんジュース	コッパン グラニューとう だいたいあぶら 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 ごま クールゼリー	しお ケチャップ こしょう あかワイン す しょうゆ	604	21.7	24.0	2.3				
20	水	ごこまいいりごはん しんじゃがいものそばろに みそしる グレープフルーツ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいたい とうふ わかめ あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく ほししいたけ ながねぎ グレープフルーツ	こめ ごこまい じゃがいも さんおんとう でんぶん	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	595	23.7	16.7	2.2				
21	木	みそラーメン チヨコまっちゃむしパン はるさめサラダ 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 なまクリーム たまご はなまめ	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 キャベツ きゅうり パナナ	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら むしパンミックス チョコレート はるさめ さとう ごま	しょうゆ オイスターソース とんけいスープ まっちゃ ラムしゆ す しお	600	24.4	24.1	2.2				
22	金	ごはん さけのわかくさやき ひじきのにももの とんじる ぎゅうにゅう	さけ ひじき さつまあげ ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	えだまめ にんにく にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ながねぎ	こめ マヨネーズ さんおんとう	しお こしょう さけ しょうゆ みりん かつおぶし	603	28.1	20.9	2.2				
25	月	キムチピラフ コーンポテト アルファベットスープ キャラメルアーモンド ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キムチ コーン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも バター マカロニ アーモンド グラニューとう	しょうゆ さけ しお こしょう とんけいスー プ	596	20.1	23.4	2.2				
26	火	セサミトースト ポトフ ツナサラダ パインアップル ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり まぐろフレーク 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 ブロッコリー きゅうり レモンかじゅう パイン	しよくパン マーガリン ごま グラニューとう じゃがいも サラダあぶら 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	592	26.8	24.1	1.8				
27	水	たけのこごはん あじのこみソースかけ ごまあえ みそしる きなこナッツ ぎゅうにゅう	あぶらあげ あじ わかめ あかみそ しろみそ きなこ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ながねぎ しょうが にんにく こまつな はくさい もやし たまねぎ キャベツ	こめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら さんおんとう ごまあぶら じゃがいも ふ ごま カシューナッツ	さけ しょうゆ しお す かつおぶし みりん	634	27.0	22.7	2.5				
28	木	はるやさいのバスタ あましょく カクテルフルーツポンチ ぎゅうにゅう	ベーコン あさり たまご ぎゅうにゅう エビミルク	にんにく キャベツ アスパラガス にんじん ぶなしめじ たまねぎ みかんかん パインかん ももかん	スパゲッティ オリーブゆ バター こむぎこ マーガリン さとう カクテルゼリー	しお こしょう しおワイン ベーキングパウダー じゅうそう	603	19.5	19.1	1.2				
今月の目標		きゅうしよくのじゅんび・かたづけをじょうずにしよう							中学年平均		604	24.8	20.7	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%