



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									
1	木	カレーうどん ライスコロッケ くわわかめのみそ汁 しらたまフルーツポンチ ギョウザにゅう	ぶたにく なると チーズ くわわかめ ギョウザにゅう	たまねぎ にんじん ながねぎ ほししいたけ グリンピース パセリ ごぼう こんにやく えだまめ みかんかん バインかん ももかん パナナ	うどん こめ パター こめこ パンこ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら しらたま	しょうゆ カレーウ カレーこ しお かつおぶし こしょう ケチャップ さけ みりん	588	22.3	18.8	2.5					
2	金	オムライス フレンチサラダ マカロニとまめのスープ オレンジ ギョウザにゅう	とりにく あさり うすやきたまご ベーコン はなまめ ギョウザにゅう なまクリーム とろにゅう	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 ブロッコリー コーン レモンかじゅう オレンジ	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも マカロニ バター こめこ	さけ こしょう す あかワイン す しょうゆ パセリ しょうゆ とんけいスープ	588	25.4	20.5	2.0					
5	月	ちゅうかどん はるさめハムサラダ ちゅうかわかめスープ みかん ギョウザにゅう	ぶたにく えび いかな なると あさり ハム とりにく とろふ わかめ たまご きゅうりにゅう	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 たまねぎ クリームコーン ながねぎ こまつな しょうが みかん	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 さけ うすくちしょうゆ	654	30.3	18.9	2.2					
6	火	あげぱん パンキンシチュー さけのムニエル カリポリサラダ りんご ギョウザにゅう	とりにく あさり とろにゅう きゅうりにゅう はなまめ なまクリーム ぎんざけ	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん りんご	ツイストパン あぶら グラニューとろ パター こめこ こむぎこ サラダあぶら コーンフレーク さとう ごまあぶら	しお こしょう コンソメ しるワイン しょうゆ さけ す	638	26.4	26.4	2.1					
7	水	ごはん はんぺんフライ いろどりあえ なめことろふのみそしる バナナ ギョウザにゅう	はんぺん チーズ ツナフレーク とろふ あぶらあげ あかみそ しるみそ ギョウザにゅう	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 パナナ	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	592	22.7	19.4	2.0					
8	木	みそラーメン ししやものこうみやき じゃがまるくん ピーナッツあえ プリン ギョウザにゅう	ぶたにく だいたい あかみそ ししやも ギョウザにゅう たまご とろにゅう	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	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 あぶら さとう ピーナッツ プリン	しょうゆ オイスターソース とんけいスープ さけ しお みりん	585	27.1	26.2	2.2					
9	金	キムチピラフ パンパンジー とろふのとろみスープ きなこナッツ オレンジ ギョウザにゅう	ぶたにく ささみ しるみそ とりにく とろふ わかめ きなこ ギョウザにゅう	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 オレンジ	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 うすくちしょうゆ とんけいスープ	597	23.7	25.7	2.3					
12	月	えだまめとコーンのちやめし おでん わかさぎフリッター アーモンドあえ りんご ギョウザにゅう	とりにく ちくわ つみれ こんぶ あげボール わかさぎフリッター ギョウザにゅう	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 りんご	こめ じゃがいも ちくわぶ アーモンド	しお しょうゆ さけ こんぶ みりん かつおぶし	618	25.2	17.8	2.1					
13	火	エクレアパン ポトフ カリカリサラダ バナナ ギョウザにゅう	ぶたにく あさり ギョウザにゅう	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 パナナ	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 す とんけいスープ しょうゆ	610	26.5	21.2	2.1					
14	水	さつまいものごはん さんまのうめに のりあえ とんじる オレンジ ギョウザにゅう	さんま のり ぶたにく しるみそ あかみそ ギョウザにゅう	うめぼし しょうが ながねぎ 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 オレンジ	こめ むぎさつまいも さんおんとう さといも	しお さけ みりん しょうゆ かつおぶし	602	24.8	22.3	2.1					
15	木	ほうとううどん いなげし わかさぎのいそべあげ ナタデココポンチ ギョウザにゅう	ぶたにく あぶらあげ しるみそ しらすぼし いなげし わかさぎ あおりの ギョウザにゅう	かぼちゃ たまねぎ ながねぎ ごぼう ほししいたけ なたでこ みかんかん バインかん ももかん パナナ	ほうとう さんおんとう こめ でんぶん あぶら さとう	さけ かつおぶし す しょうゆ	572	21.4	16.4	2.0					
16	金	ごはん にくどうふ あおなごまあえ みそしる みかん ギョウザにゅう	ぶたにく とろふ しるみそ ちりめんじゃこ わかめ あぶらあげ あかみそ ギョウザにゅう	ながねぎ にんじん たまねぎ しらたき ほししいたけ きぬさや こまつな キャベツ もやし みかん	こめ さんおんとう さとう ごま じゃがいも	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	625	27.5	20.7	2.3					
19	月	バターライス キーマカレー コーンサラダ アルファベットスープ つくりいちごミルクゼリー ギョウザにゅう	ぶたにく だいたい あさり ヨーグルト とりにく ギョウザにゅう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが りんご コーン キャベツ きゅうり レモンかじゅう パセリ いちご	こめ パター こむぎこ サラダあぶら さとう マカロニ クールゼリー	しお こしょう す ケチャップ ケチャップ しょうゆ ちゅうのうソース あかワイン カレーアロマ オイスターソース ガラマサラ ロイヤルマサラ カールールウ とんけいスープ	676	27.1	20.7	2.2					
20	火	ごこくまいりごはん さばのかんろに かんびょうのごまざる みそしる みかん ギョウザにゅう	さば あぶらあげ とろふ わかめ あかみそ しるみそ ギョウザにゅう	ながねぎ しょうが かんびょう こまつな もやし にんじん みかん	こめ ごこくまい 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	637	25.9	27.3	2.4					
21	水	ナポリタン とりのからあげ フレンチサラダ コーンスープ チョコケーキ ギョウザにゅう 《お楽しみメニュー》	ベーコン あさり チーズ とりにく たまご ギョウザにゅう	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 テンゲンサイ クリームコーン コーン	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 チョコケーキ	ケチャップ あかワイン ウスターソース こしょう しょうゆ さけ す しお オイスターソース とんけいスープ	606	27.5	24.8	2.5					
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	613	25.6	21.8	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%