



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							
11	水	ななくさごはん ぶりのでりやき ごぶちやええ ピーナッツみそ みそしる いちご ぎゅうにゅう	ぶり あかみそ あぶらあげ とうふ わかめ しろみそ ぎゅうにゅう	ななくさ 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 いちご	こめ さとう ピーナッツ ごま サラダあぶら はちみつ くらざとう みずあめ さんおんとう	しょうゆ みりん こんぶちや かつおぶし	664	31.4	27.8	2.3												
12	木	ごもくうどん あずきまっちゃんパン わかさぎフリッター うめあえ オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ 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 オレンジ	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 ベーキングパウダー まっちゃん	623	23.4	23.2	2.1												
13	金	ごはん ござかなふりかけ なまあげのごまに みそしる みかん ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ かつおぶし のり 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 みかん	こめ はいがまい ごま じゃがいも さんおんとう ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん かつおぶし	630	25.7	21.4	2.2												
16	月	かやくごはん あじのうめしそカツ きりぼしだいこんサラダ すいとんじる りんご ぎゅうにゅう	だいず あぶらあげ あじ 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 たまご ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう ほししいたけ しらたき うめぼし きりぼしだいこん きゅうり はくさい ほうれんそう りんご	こめ さとう こむぎこ パンこ だいずあぶら サラダあぶら ごま しらたまご	さけ しょうゆ こんぶ かつおぶし こしょう ゆかり すしお	662	31.9	23.0	2.3												
17	火	こくとうパン リンゴジャム ようふうおでん かいそうサラダ キャラメルアーモンド オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく ちくわ ウイナー あげボール 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 オレンジ	こくとうパン 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 グラニューとう パター	うすくちしょうゆ しろワイン しお こしょう とんけいスープ す しょうゆ	602	23.6	22.6	2.1												
18	水	ごはん ちくげんに めひかりのかりかりあげ みそしる てづくりいちごゼリー ぎゅうにゅう	とりにく メヒカリ あおのり 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 でんぶん だいずあぶら クールゼリー	しょうゆ みりん しお さけ かつおぶし	622	22.2	17.2	2.1												
19	木	やきそば キャラメルポテト ちゅうかたまごスープ ヨーグルトレーズン りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく あおのり とりにく ずわいがに 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 ヨーグルトレーズン りんご	ちゅうかめん サラダあぶら さつまいも あぶら グラニューとう バター でんぶん	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	599	19.9	22.8	1.8												
20	金	ごはん とうふハンバーグ きんぴら みそしる あんにとんどうふ ぎゅうにゅう	とりにく とうふ あさり ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あかみそ しろみそ	たまねぎ ばんのうねぎ だいこん ごぼう にんじん れんこん こんにやく こまつな ながねぎ みかんかん	こめ パンこ とろろいも じゃがいも ごまあぶら さとう あんにんどうふ	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	622	24.3	16.8	2.1												
23	月	ブルコギどん カクテルフルーツポンチ えびワンタンスープ かりかりアーモンド ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう えびすりみ えび たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい ながねぎ にはんにく みかんかん パインかん ももかん しょうが きくらげ こまつな	こめ さとう ごまあぶら カクテルゼリー ワンタンのかわ でんぶん アーモンド	しょうゆ さけ みりん こしょう しお とんけいスープ	694	24.9	20.3	1.7												
24	火	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 オレンジ 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 オレンジ	ツイストパン グラニューとう だいずあぶら パター じゃがいも さとう サラダあぶら こむぎこ	しお しろワイン こしょう とんけいスープ しょうゆ す	624	25.5	26.7	1.9												
25	水	ごはん にくじゃが みそしる うくいすきなこナッツ 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 きなこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ こんにやく 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 カシューナッツ さとう	みりん しょうゆ しお さけ かつおぶし	625	23.3	18.2	1.5												
26	木	タンタンメン おにぎり だいずとひじきのにももの はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく あかみそ のり ひじき さつまあげ だいず 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 チンゲンサイ たけのこ きくらげ さやいんげん	ちゅうかめん サラダあぶら ごま こめ さんおんとう レモンゼリー	こしょう さけ しょうゆ トウパンジャン とんけいスープ みりん	610	23.9	15.7	2.1												
27	金	ごまごはん すぶた はるさめスープ りんご 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 あかピーマン もやし ながねぎ こまつな りんご	こめ むぎごま でんぶん 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 ケチャップ しお す こしょう とんけいスープ	644	28.5	21.0	2.3												
30	月	ごはん さばのみそに アーモンドあえ けんちんじる いちご 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 こんにやく ごぼう だいこん いちご	こめ むぎごま アーモンド さといも	しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし	634	25.8	26.9	2.0												
31	火	ガーリックトースト ビーフシチュー ツナサラダ パナナ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう まぐるフレーク ぎゅうにゅう	にんじん 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 レモンかじゅう パナナ	しょくパン ガーリックブレッド じゃがいも サラダあぶら さとう ごま	パセリ しお こしょう あかワイン しょうゆ デミグラスソース ハヤシルウ す とんけいスープ	632	24.1	28.2	2.5												
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				632	25.2	22.1	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%