

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	水	ちりめんごはん ごもくつくね ブロッコリーとコーンのごまあえ まめまめじる いちご ぎゅうじゅう	ちりめんじゃこ ぶたにく とり とうふ ひじき スキムミルク だいず あぶらあげ あかみそ しろみそ とうりゅう ぎゅうじゅう	ごぼう ながねぎ しょうが ブロッコリー にんじん コーン ぶなしめじ こまつな いちご	こめ ごまあぶら さんおんとう ごま とうりゅう じゃがいも	しょうゆ しお みりん かつおぶし	622	31.6	19.9	2.5	
2	木	ほっかいラーメン はんぺんフライ ピーナッツあえ さいとものごまだれかけ バナナ ぎゅうじゅう	ぶたにく わかめ かにかまぼこ しろみそ はんぺん チーズ ツナフレーク たまご あかみそ ぎゅうじゅう	にんにく しょうが にんじん もやし ながねぎ コーン たまねぎ こまつな キャベツ バナナ	ちゅうかめん ごまあぶら バター こむぎこ パンこ あぶら さとう ピーナッツ さいとも じゃがいも	さけ しょうゆ しお こしょう みりん とんけいスープ	620	26.4	25.2	2.8	
3	金	いわしのかばやきどん ひじきのにももの すましじる ふくまめ オレンジ ぎゅうじゅう ＜節分＞	まいわし ひじき さつまあげ とうふ なた わかめ いりだいず ぎゅうじゅう	ながねぎ にんにく にんじん さやいんげん ぶなしめじ ほうれんそう オレンジ	こめ でんぶん あぶら さんおんとう ごま	しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし	611	27.1	20.0	2.1	
6	月	ごはん すきやきぶつに わかさぎフリッター なめこのみそじる みかん ぎゅうじゅう	ぶたにく やきとうふ わかさぎフリッター あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうじゅう	しらたき ほうさい にんじん ながねぎ えのきたけ ほししいたけ なめこ みかん	こめ ふ さんおんとう	しお みりん しょうゆ かつおぶし	591	28.4	18.2	2.2	
7	火	ツナエッグトースト スープおでん アーモンドサラダ ブルーベリーゼリー ぎゅうじゅう	たまご ツナフレーク とり あげボール ぎゅうじゅう	たまねぎ パセリ だいごん キャベツ にんにく きゅうり にんじん	しょうパン マヨネーズ じゃがいも あくわが アーモンド さとう サラダあぶら ブルーベリーゼリー	こしょう からし すくししょうゆ しおワイン しお とんけいスープ す	612	26.1	26.0	2.4	
8	水	じゃことこまつなごはん とうふのちゅうかに パンパンジー りんご ぎゅうじゅう	ちりめんじゃこ とうふ ぶたにく さきみ しろみそ ぎゅうじゅう	こまつな しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ツナケンサイ きくらげ もやし きゅうり りんご	こめ ごまあぶら さんおんとう サラダあぶら きびざとう でんぶん ごま さとう	しょうゆ さけ しお こしょう す とんけいスープ	586	27.2	20.1	1.4	
9	木	ナポリタン クワッソッ ポテトまめスープ いよかん ぎゅうじゅう	ベーコン あさり チーズ ひよこまめ ぎゅうじゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト ピーマン にんにく コーン パセリ いよかん	スパゲッティ サラダあぶら クワッソッ じゃがいも	ケチャップ あかワイン ウスターソース しお こしょう しょうゆ とんけいスープ	606	22.9	22.6	2.5	
10	金	たきこみごはん ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーとコーンのごまあえ みそじる ほんかん ぎゅうじゅう	とり だいず ひじき あぶらあげ あさり ぶたにく とうふ わかめ しろみそ あかみそ ぎゅうじゅう	にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが ブロッコリー コーン ながねぎ ほんかん	こめ むぎ さとう さんおんとう ごま	しお しょうゆ みりん かつおぶし	565	31.8	19.4	2.4	
13	月	ハヤシライス フレンチサラダ オタデココボンチ ぎゅうじゅう	ぶたにく ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン レモンかじゅう なたでこ みかんかん パインかん ももかん パナナ	こめ サラダあぶら さとう	あかワイン ウスターソース ハヤシライス しょうゆ	601	19.9	16.8	2.3	
14	火	あげぼん カレーポトフ かいそうサラダ チョコプリン ぎゅうじゅう ＜バレンタインデー＞	ぶたにく ひよこまめ かいそうミックス ぎゅうじゅう とうりゅう	にんじん かぶ キャベツ たまねぎ さやいんげん きゅうり だいごん	ツイストパン グラニューとう あぶら じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま プリンのもと チョコレート	しお しろワイン こしょう カレーこ とんけいスープ す しょうゆ	676	25.7	25.4	2.1	
15	水	なめし なまあげのにくまき カムカムサラダ みそじる オレンジ ぎゅうじゅう	なまあげ ぶたにく かいそうミックス ちりめんじゃこ ツナフレーク あかみそ しろみそ ぎゅうじゅう	なめし しょうが きりほしだいごん きゅうり にんじん えだまめ たまねぎ こまつな ながねぎ オレンジ	こめ むぎ さんおんとう でんぶん ごま サラダあぶら さとう じゃがいも	なめしのもと しょうゆ す さけ みりん しお かつおぶし	610	25.9	22.1	2.4	
16	木	ごもくやきそば チーズドック ナッツだいたいのあまずいため とうふのろみスープ みかん ぎゅうじゅう	ぶたにく いか あさり なた だいす とりにく とうふ たまご ぎゅうじゅう	ほうさい たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ほししいたけ たけのこ きくらげ あさつき みかん	ちゅうかめん ごまあぶら チーズドック でんぶん あぶら カシューナッツ さんおんとう	しお こしょう さけ しょうゆ す オイスターソース ケチャップ うすくししょうゆ とんけいスープ	664	30.9	31.7	2.3	
17	金	えだまめとじゃこのごはん さけのごまつつけやき なめたけあえ とんじる いよかん ぎゅうじゅう	ちりめんじゃこ ぎんざけ ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうじゅう	えだまめ こまつな もやし にんじん えのきたけ ごぼう だいごん にんにく ながねぎ いよかん	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	さけ ごんぶ しお しょうゆ みりん かつおぶし	600	28.4	20.7	2.1	
20	月	なめし こやどろふのあげに わかさぎのカレーあげ みそじる きなこまめ りんご ぎゅうじゅう	とり にごりどろふ わかさぎ しろみそ あかみそ いりだいず きなこ ぎゅうじゅう	にんじん たまねぎ ピーマン だいごん こまつな ながねぎ りんご	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さんおんとう だいずあぶら さとう	なめしのもと しょうゆ みりん さけ かつおぶし カレーこ	642	24.9	20.7	2.5	
21	火	ハンバーグ コーンサラダ グラムチャウダー オレンジ ぎゅうじゅう	ぶたにく とうふ だいず ぎゅうじゅう たまご とりにく あさり とうりゅう はなまめ なまクリーム チーズ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり にんじん にんにく オレンジ	まるパン パンこ さんおんとう サラダあぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	しお こしょう ウスターソース あかワイン ケチャップ しょうゆ す しろワイン とんけいスープ	643	28.7	26.5	2.6	
22	水	やきにくどん ちゅうかあえ はるさめスープ みかん ぎゅうじゅう	ぶたにく ぎゅうじゅう とうふ たまご ぎゅうじゅう	しょうが にんにく たまねぎ もやし ピーマン にんじん しらたき こまつな ながねぎ みかん	こめ ごまあぶら さとう はるさめ ごま	しょうゆ さけ コチュジャン みりん オイスターソース しお こしょう とんけいスープ	632	25.1	22.1	1.6	
24	金	ちやんぼんうどん スイートはるさめ じゃことかいそうのサラダ しらたまフルーツポンチ きなこナッツ ぎゅうじゅう	ぶたにく あさり なた えび いか なまクリーム チーズ かいそうミックス ちりめんじゃこ きなこ ぎゅうじゅう	にんじん たけのこ ほうさい りくともやし チンゲンサイ ながねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり だいごん みかんかん パインかん ももかん パナナ	うどん でんぶん ごまあぶら さつまいも さとう はるさめのかわ あぶら サラダあぶら しらたま カシューナッツ	とんけいスープ しょうゆ す さけ オイスターソース しお こしょう	591	22.6	21.8	1.9	
27	月	ごはん さばのかんろに アーモンドあえ みそじる いちごミルクゼリー ぎゅうじゅう	さば あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうじゅう	ながねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さんおんとう アーモンド じゃがいも いちごゼリー	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	656	24.6	26.8	2.3	
28	火	はいがひん いちごジャム かぼちゃグラタン ツナサラダ オニオンスープ りんご ぎゅうじゅう	とり にごり あさり ぎゅうじゅう とうりゅう チーズ まぐろフレーク	たまねぎ かぼちゃ ぶなしめじ 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 にんじん コーン りんご	はいがひん いちごジャム マカロニ サラダあぶら こむぎこ パター さとう ごま	しろワイン しお こしょう とんけいスープ しょうゆ す パセリ	655	27.4	25.6	2.1	
<p>今月の目標 すききらいしないのでなんでもたべよう</p>							中学年平均	620	26.6	22.7	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おりますので、ご参照ください。