



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								
3月	たきこみごはん なまあげのつくまき いろどりあえ みそしる バナナ ぎゅうにゅう	とりにく だいず ひじき あさり あぶらあげ なまあげ ぶたにく しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが こまつな はくさい もやし だいこん ながねぎ バナナ	こめ むぎ さとう ごま さんおんとう でんぷん	さけ しょうゆ みりん かつおぶし	598	25.7	21.3	2.2				
4火	てづくりピザパン シーフードシチュー こまつなのソテー オレンジ ぎゅうにゅう	ウインナー チーズ とりにく いか えび あさり ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム ぶなしめじ グリーンピース こまつな コーン オレンジ	パン じゃがいも サラダあぶら パター こむぎこ	ピザソース しお こしょう ローリエ とんけいスープ	581	29.2	26.7	2.4				
5水	くりはん とんかつ ブロッコリーのごまあえ のっぺいじる りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご しろみそ なまあげ ぎゅうにゅう	ブロッコリー コーン だいこん ながねぎ にんじん こんにやく もやし りんご	こめ むぎ くり こむぎこ パンこ あぶら きびぎとう ごま さといも でんぷん	しお こしょう みりん しょうゆ かつおぶし さけ	642	26.6	21.7	1.6				
6木	みそラーメン ライスをはるまき ちゅうかあえ キャラメルアーモンド てづくりパンゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず あかみそ ベーコン ひじき ぎゅうにゅう	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 たまねぎ ほうれんそう こまつな ザーサイ パインジュース パインかん	ちゅうかめん ごまあぶら こめ はるまきのかわ こむぎこ あぶら はるまき アーモンド グラニューとう バター クールゼリー	しょうゆ こしょう オイスターソース とんけいスープ しお さけ みりん	632	23.0	26.4	2.3				
7金	ごはん いわしのうめに アーモンドあえ とんじる バナナ ぎゅうにゅう	まいわし ぶたにく とうふ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	うめほし しょうが ながねぎ こまつな キャベツ もやし ごぼう だいこん にんじん こんにやく パナナ	こめ さんおんとう アーモンド じゃがいも	さけ みりん しょうゆ かつおぶし	591	28.1	17.6	2.3				
11火	しょくパン ブルーベリージャム さわらのマヨカレーやき コーンポテト しめじとたまごのスープ オレンジ ぎゅうにゅう	さわら たまご わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン えだまめ ぶなしめじ えのきたけ はくさい にんじん ながねぎ セロリー オレンジ	しょくパン ブルーベリージャム マヨネーズ じゃがいも バター でんぷん	カレーこ こしょう しお うすくちしよゆ さけ とんけいスープ	578	28.9	22.3	2.4				
12水	ごはん ホイコーロー ナムル ちゅうかふうコーンスープ りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ ピーマン あかピーマン ながねぎ にんじん きくらげ ほししいたけ もやし こまつな たまねぎ コーン クリームコーン りんご	こめ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ しお トウバンジャン チンゲンサイ こしょう とんけいスープ	612	23.6	16.9	2.1				
13木	スパゲティミートソース フレンチサラダ クラムチャウダー はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず チーズ とりにく あさり とうにゅう はなまめ なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマトピューレー トマト キャベツ にんじん きゅうり	スパゲッティ オリーブ油 サラダあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも パター こむぎこ レモンゼリー	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 す しょうゆ しろワイン とんけいスープ	640	26.9	22.1	2.1				
14金	わかめごはん やさしいごまに やしししゃも みそしる グレープフルーツ ぎゅうにゅう	わかめ なまあげ とりにく ししゃも あぶらあげ 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 にんじん ながねぎ キヤベツ ぶなしめじ ながねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ じゃがいも さんおんとう ごま	しょうゆ さけ みりん かつおぶし	599	27.9	20.9	2.4				
18火	ガーリックトースト チリビーンズ かいそうサラダ ももゼリー ぎゅうにゅう	だいず ひよこまめ ぶたにく ベーコン かいそうミックス ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマト トマトピューレー キャベツ きゅうり だいこん	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 ごまあぶら さとう ごま ももゼリー	さけ しょうゆ す しお こしょう とんけいスープ	622	25.9	25.9	2.3				
19水	ごはん さんまのちゅうかソースかけ ごまきゅうり わかめたまごスープ きなこナッツ ぎゅうにゅう	さんま わかめ ちくわ たまご きなこ ぎゅうにゅう	ながねぎ パセリ きゅうり はくさい にんじん えのきたけ しょうが	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さんおんとう ごまあぶら ごま さとう カシューナッツ	さけ しょうゆ す しお こしょう とんけいスープ	635	23.4	28.0	1.6				
20木	さんさいうどん いなりずし ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのもの バナナ ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ いなりあげ ちくわ あおりのり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ながねぎ だいこん さんさいミックス ほししいたけ パナナ	うどん さんおんとう こめ こむぎこ あぶら	しょうゆ しお みりん さけ かつおぶし す	600	24.8	19.7	2.4				
21金	ごはん ちくげんに わかさぎフリッター みそしる ぶどう ぎゅうにゅう	とりにく わかさぎフリッター とうふ わかめ しろみそ あかみそ 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 ながねぎ ぶどう	こめ むぎ じゃがいも さんおんとう	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	586	25.1	17.1	2.2				
24月	はいがパン いちごジャム あきのかりグラタン ツナサラダ はくさいスープ オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく あさり ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ まぐろフレーク	たまねぎ にんじん 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 はくさい オレンジ	はいがパン いちごジャム マカロニ さつまいも サラダあぶら こむぎこ バター さとう ごま	しろワイン しお こしょう しょうゆ とんけいスープ す	627	25.9	24.7	2.2				
25火	カレーライス フルーツポンチ コンソメスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり ベーコン 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 みかんかん パインかん ももかん バナナ セロリー パセリ	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう	あかワイン カレー ウスターソース カレールウ しお こしょう さけ しょうゆ とんけいスープ	619	19.6	15.5	2.3				
26水	おやこどん おかかあえ みそしる みかん ぎゅうにゅう	とりにく こおりとうふ かまぼこ たまご かつおぶし あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ みつば 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 じゃがいも	しょうゆ さけ みりん かつおぶし	635	31.1	21.8	2.3				
27木	ちゃんぽんめん さつまいもいりまっちゃんパン ししゃものバターしょうゆやき ピーナッツあえ バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり えび いか なると とうにゅう なまクリーム ししゃも あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ はくさい りょうとうもやし チンゲンサイ ながねぎ ほししいたけ しょうが こまつな キャベツ もやし パナナ	ちゅうかめん ごまあぶら でんぷん むしパンミックス さんおんとう さつまいも バター さとう ピーナッツ	とんけいスープ しょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう まっちゃん みりん	585	26.6	20.3	2.5				
28金	ごはん さばのみそに うめあえ すましじる りんご ぎゅうにゅう	さば あかみそ しろみそ はんぺん わかめ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ こまつな もやし うめほし ぶなしめじ りんご	こめ むぎ さとう	しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし	606	24.7	23.4	2.3				
31月	ごはん とうふハンバーグ きんぴら みそしる てづくりかぼちゃプリン ぎゅうにゅう 《ハロウィン》	とりにく とうふ ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ あかみそ しろみそ とうにゅう	たまねぎ ぼんのうねぎ だいこん ごぼう にんじん れんこん こんにやく キャベツ ながねぎ かぼちゃ	こめ パンこ じゃがいも サラダあぶら さとう プリン	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	629	27.0	19.5	1.9				

今月の目標 **あとしまつについてかんがえよう** 中学年平均 610 26.0 21.7 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 850kcal、たんぱく質※21～32g、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%