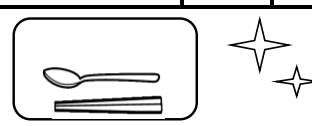


給食予定献立表

日曜日	曜日	こんだて名	なにで たべよう かな?	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				
1	月	ごはん とりにくとカシューナッツのいためもの ちゅうかふうコーンスープ りんご ぎゅうにゅう		とりにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう	おろししょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン あか ピーマン ながねぎ えだまめ コー ン クリームコーン こまつな りんご	こめ カシューナッツ サラ ダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	豚鶏スープ 酒 しょうゆ 塩 コチュジャン 薄口しょう ゆ 中華スープの素 こしょう	675	25.9	22.8	2.3
2	火	ぶどうパン あきのかおりグラタン キャロットドレッシングサラダ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう		とりにく はなまめ ぎゅう にゅう どうにゅう チーズ	たまねぎ ぶなしめじ おろしにんにく こまつな きゅうり キャベツ にんじ ん レモンかじゅう にんにく オレン ジ	ぶどうパン さつまいも サ ラダあぶら こむぎこ パ ター パンこ さんおんどう ごま	白ワイン 塩 コンソメ こ しょう パセリ 酢 しょうゆ	634	19.3	22.4	2.1
4	木	コーンちやめし あじのアーモンドフライ けんちん汁 パナナ ぎゅうにゅう		あじ たまご ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	コーン だいこん にんじん ごぼう こんにやく ぶなしめじ ながねぎ こ まつな パナナ	こめ むぎこ むぎこ アー モンド パンこ だいずあぶ ら さんおんどう サラダあ ぶら さきいも ごまあぶら	しょうゆ 酒 こしょう 中濃 ソース みりん 塩 かつお ぶし	634	25.4	20.2	1.6
5	金	しおやさいラーメン うめちりおにぎり あげぎょうざ ひじきとあおだいずのサラダ ミルメーク ぎゅうにゅう		ぶたにく うずらたまご きよ うざ あおだいず ひじき ぎゅうにゅう	おろししょうが おろしにんにく にん じん もやし キャベツ ながねぎ こ まつな あじつけメンマ コーン き ゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら こめ だいずあぶら きびざ どう ミルメーク	豚鶏スープ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 梅ちりめん しょうゆ 酢	630	23.6	21.0	2.4
8	月	マーボーどん かむかむサラダ りんご ぎゅうにゅう		ぶたにく だいず とうふ あかみそ まめみそ かい そうミックス ツナフレーク ぎゅうにゅう	たけのこ たまねぎ ながねぎ ほし しいたけ にんじん いら しょうが にんにく キャベツ きゅうり えだま め きりほしだいこん りんご	こめ サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	酒 オイスターソース しょう ゆ 豆板醤 豚鶏スープ 酢 塩	623	25.1	21.0	2.0
9	火	ハムチーズロール カリポリサラダ ミネストローネスープ はながたみかん ぎゅうにゅう		ハム チーズ きなこ ウイ ンナー ひよこまめ ぎゅう にゅう	ブロッコリー キャベツ きゅうり にん じん おろしにんにく セロリー たま ねぎ トマトピューレー みかん	はいがしよくパン だいずあ ぶら さとう コーンフレーク サラダあぶら オリブゆ じやがいも マカロニ さん おんどう	しょうゆ 酢 ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	612	21.1	21.2	2.5
10	水	ごはん さばのしおやき やさいのごまあえ とんじる ぎゅうにゅう		さば しろみそ ぶたにく ど うふ あかみそ ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこんこんにやく ながねぎ	こめ さんおんどう ごま サラダあぶら じゃがいも	しょうゆ みりん かつおぶ し 酒	635	30.3	22.3	2.3
11	木	きのことベーコンのクリームスパゲッティ ブロッコリーとコーンのサラダ アップルパンケーキ ぎゅうにゅう		ベーコン ぎゅうにゅう どう にゅう はなまめ なまク リーム たまご	にんにく たまねぎ にんじん マッ シュルーム コーン ぶなしめじ まい たけ エリンギ ほうれんそう ブロッ コリー キャベツ りんごジュース ほ しぶどう りんごかん	オリブゆ スパゲッティ バター サラダあぶら さん おんどう こむぎこ むし パンミックス	白ワイン コンソメ 塩 こ しょう 酢 しょうゆ ベー キングパウダー	654	21.1	25.2	2.0
12	金	ごはん ごまみそきゅうり おでん ポップビーンズ パナナ ぎゅうにゅう		あかみそ こんぶ うずらた まご ちくウインナー えびボール あげボール がんもどき だいず あお のり ぎゅうにゅう	きゅうり こんにやく だいこん パナ ナ	こめ ごまあぶら さんおん どう ごま じゃがいも でん ぶん だいずあぶら	しょうゆ みりん 酒 塩 かつ おぶし	633	24.4	21.2	2.2
13	土	ぶたキムチどん はるさめサラダ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう		ぶたにく なまあげ ぎゅう にゅう	おろしにんにく おろししょうが キム チ たけのこ キャベツ たまねぎ な がねぎ いら きゅうり にんじん も やし コーン	こめ むぎこ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん きび ざどう はるさめ レモンゼ リー	しょうゆ 酒 塩 こしょう 酢	659	20.5	18.8	1.3
16	火	まるパン しろはなまめのコロケ にしよくポイルキャベツ ABCスープ ぎゅうにゅう		ぶたにく はなまめ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ コー ン こまつな	まるパン サラダあぶら じゃがいも こむぎこ パ ンこ だいずあぶら マカロニ	塩 こしょう 中濃ソース コ ンソメ	618	22.5	23.0	2.2
17	水	ごはん かんこくのり パリパリじゃこサラダ あつあげとじゃがいものにくみそに はながたみかん ぎゅうにゅう		かんこくのり なまあげ ぶ たにく だいず しろみそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ ほし しいたけ こんにやく さやいんげん コーン キャベツ きゅうり みかん	こめ じゃがいも さんおん どう でんぶん ごまあぶら ワンタンのかわ あぶら	酒 みりん しょうゆ 塩 かつ おぶし 酢	616	22.6	17.6	1.9
18	木	チキンカレーライス ひじきサラダ りんご ぎゅうにゅう		とりにく はなまめ ひじき ぎゅうにゅう	おろしにんにく おろししょうが たま ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン りんご	こめ サラダあぶら じゃが いも はちみつ こむぎこ さんおんどう きびざどう	カレーこ 白ワイン 塩 こ しょう チャツネ ウスター ソース ケチャップ コンソメ しょうゆ 酢	628	18.2	18.6	1.8
19	金	こまつなごましおごはん いわしのスタミナあげ さつまいものきんぴら こくとうピーナッツ ぎゅうにゅう		まいわし さつまあげ きな こ ぎゅうにゅう	こまつな おろししょうが おろしに んにく にんじん ごぼう こんにやく え だまめ	こめ ごま でんぶん こむ ぎこ だいずあぶら さんお んどう ごまあぶら さつま いも くらざどう ピーナッツ	塩 酒 しょうゆ みりん と うがらし	628	22.6	18.1	1.2
22	月	シーフードピラフ とりにくとキャベツのスープ てづくりマロンパイ ぎゅうにゅう		えび いか あさり とりにく はなまめ なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン グリンピース にん じん キャベツ えのきたけ ぶなしめ じ こまつな	アルファかまい アルファか もちごめ サラダあぶら バ イシート くりかんにろに さん おんどう	白ワイン コンソメ 塩 こ しょう 酒 しょうゆ 豚鶏 スープ ブランデー	619	23.3	21.5	2.2
24	水	ひじきごはん なまあげのにくまき さつまいものおみそしる りんご ぎゅうにゅう		とりにく ひじき 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 えだ まめ おろししょうが だいこん なが ねぎ こまつな りんご	こめ さとう さんおんどう ごま でんぶん さつまいも	しょうゆ 酒 みりん かつ おぶし	641	26.8	22.1	1.7
25	木	ほうとう ししゃものごまあげ もやしとコーンのあえもの チーズドック ぎゅうにゅう		ぶたにく あかみそ ししゃ も ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう こんにゃ く はくさい ながねぎ かぼちゃ こ まつな もやし コーン きくらげ	サラダあぶら ほうどう て んぶらこ ごま だいずあぶ ら さんおんどう ごまあぶ ら チーズドック	かつおぶし 酒 しょうゆ みりん	660	26.5	30.0	2.3
26	金	オムライス パリパリサラダ まめとかぶのスープ バレンシアオレンジ ぎゅうにゅう		とりにく うずやきたまご ベーコン いんげんまめ ぎゅうにゅう	キャロットジュース たまねぎ コー ン トマトピューレー グリンピース にん じん キャベツ きゅうり セロリー か ぶ こまつな オレンジ	こめ サラダあぶら きびざ どう オリブゆ ポテトチ ップス	白ワイン こしょう ケチャッ プ コンソメ 塩 酢 豚鶏 スープ しょうゆ	602	20.8	18.7	2.4
29	月	ごはん しろみさかなのユーリンチーソースかけ パリパリめんサラダ スナックアーモンド はながたみかん ぎゅうにゅう		ほき ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが にんにく にんじ ん キャベツ きゅうり コーン おろし にんにく みかん	こめ でんぶん こむぎこ だいずあぶら ごまあぶら さんおんどう ちゃーめん アーモンド	しょうゆ 酢 塩 こしょう	604	21.1	22.8	1.1
30	火	ピタパン チリコンカン ツナとわかめのサラダ フルーツゼリーポンチ ぎゅうにゅう		ぶたにく ウインナー だい ず ひよこまめ いんげんま め ツナフレーク わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン パセリ トマトピューレー トマト きゅうり キャベツ レモンかじゅう みかんか ん りんごかん	ピタパン サラダあぶら さ とう カクテルゼリー	ウスターソース しょうゆ ハヤシルウ 白ワイン 酢 塩 こしょう	627	24.6	21.5	2.1

2学期の目標	すききらいしないで たべよう	中学年平均	632	23.3	22	2.0
今月の目標	地場産物(じばさんぶつ)のよさをしり、かんしゃしてたべよう					

もちもの **おはし スプーン ランチクロス**
 ★まいにちもちかえり、きれいにあらって つぎのときに もってきましょう。
 ★おはしやスプーン、ランチクロスのかしだしは できません。



☆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%

<おうちのかたへ> 給食の停止・再開希望がありましたら、10日前までに担任へご連絡ください。