

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					
10月	ハヤシライス チップスサラダ はちみつレモンゼリー ギゆうにゆう	ぶたにく あさり なまクリーム ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト グリンピース キャベツ きゅうり えだまめ	こめ じゃがいも サラダあぶら ポテトチップス さとう ごま あぶら レモンゼリー	ハヤシライス デミグラスソース ケチャップ 赤ワイン しょう油 しょうゆ 豚鶏スープ 酢	636	22.1	17.8	1.8	
12水	ごはん アジのフライ きりぼしだいこんのもの みそしる オレンジ ギゆうにゆう	あじ たまご ギゆうにゆう さつまあげ とうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな えのきたけ オレンジ	こめ こむぎこ パンこ あぶらさんおんとう	塩 しょう油 中濃ソース しょうゆ 酒 かつおぶし	557	25.8	16.0	2.3	
13木	みそにこみうどん えだまめゆかりおにぎり きびなごフライ ピーンズサラダ ひとくちりんごゼリー ギゆうにゆう	とりにく なたまご あぶらあげ まめみそ あかみそ きびなご フライ いんげんまめ ツナフレーク ギゆうにゆう	たまねぎ ながねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	うどんさんおんとう こめ ごま あぶら サラダあぶら ひとくちゼリー	酒 かつおぶし ゆかり 酢 塩	588	24.4	20.3	1.7	
14金	ごはん てづくりジャンボあげぎょうざ ザーサイあえ わかめとたまごのスープ ココアアーモンド ギゆうにゆう	ぶたにく わかめ あさり たまご ギゆうにゆう	キャベツ たら しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん ザーサイ たけのこ えのきたけ たまねぎ ながねぎ	こめ さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ あぶら ごま でんぶん アーモンド くるごとう	塩 しょう油 しょうゆ コンソメ 酒 みりん 豚鶏スープ ココア	574	22.9	19.2	1.8	
17月	マーボーどん はるさめサラダ おいおいこうはくゼリー ギゆうにゆう	ぶたにく とうふ あかみそ まめみそ わかめ たまごやき ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん ながねぎ たけのこ にんにく ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめさんおんとう でんぶん ごまあぶら はるさめ サラダあぶら さとう ごま いちごゼリー	甜麺醤 豆板醤 しょうゆ 酢 塩	575	22.5	19.1	2.0	
18火	ピザトースト シーチキンサラダ アルファベットスープ ポップビーンズ ギゆうにゆう	ハム サラミ チーズ まぐろフレーク ベーコン だいず あおのり ギゆうにゆう	たまねぎ ピーマン コーン にんにく マッシュルーム だいこん にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ サラダあぶら ごまあぶら さとう マカロニ じゃがいも バター でんぶん あぶら	ケチャップ ピザソース 塩 しょうゆ 酢 白ワイン しょう油 豚鶏スープ	571	26.6	23.8	2.5	
19水	ごはん ごもつくね きりぼしだいこんサラダ みそしる オレンジ ギゆうにゆう	とりにく とうふ ひじき スキムミルク たまご あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ギゆうにゆう	ごぼう にんじん ながねぎ しょうが きりぼしだいこん きゅうり ブロッコリー オレンジ	こめ でんぶん さとう サラダあぶら ごま じゃがいも	しょうゆ 塩 みりん 酢 かつおぶし	567	24.9	17.9	2.0	
20木	やきそば じゃこのカリカリサラダ たまごとトックのスープ バナナプルーンケーキ ギゆうにゆう	ぶたにく なたまご あさり あおのり かいそうミックス ちりめんじゃこ とうふ たまご ギゆうにゆう なまクリーム	キャベツ たまねぎ にんじん もやし きゅうり ブロッコリー しょうが ながねぎ ほししいたけ バナナ ほしプルーン	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら さとう ワンタンのかわ あぶら ごま トック こむぎこ アーモンド バター	塩 しょう油 焼きそばソース 中濃ソース 酢 しょうゆ 酒 豚鶏スープ ベーキングパウダー ラム酒	658	25.7	30.5	2.5	
21金	ごはん さばのごまだれやき ごもきんぴら さつまじる オレンジ ギゆうにゆう	さば とうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ ギゆうにゆう	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ながねぎ オレンジ	こめ さとう ごま じゃがいも サラダあぶら さつまじり	みりん しょうゆ 酒 かつおぶし	616	23.5	25.1	1.8	
24月	カレーライス マンナンサラダ さくらフルーツポンチ ギゆうにゆう	ぶたにく あさり チーズ かいそうミックス ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく トマト りんご こんにゃく キャベツ きゅうり コーン みかんかん パインかん りんごかん いちご	こめ サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ごま カクテルゼリー ゼリー	塩 しょう油 チャツネ カレールー 赤ワイン 豚鶏スープ しょうゆ 酢	632	21.7	17.8	2.2	
25火	ツナエッグトースト アーモンドサラダ さんしょくまめのようふうにごみ バナナ ギゆうにゆう	ツナフレーク たまご だいず ひよこまめ ベーコン あさり ギゆうにゆう	たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん コーン レモンかじゅうり えだまめ マッシュルーム にんにく トマト パセリ バナナ	しょうゆ マヨネーズ サラダあぶら さとう アーモンド じゃがいも	しょう油 しょうゆ 酢 塩 豚鶏スープ ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン チリパウダー コンソメ	575	23.7	26.5	2.2	
26水	ごはん ぎんだらのさいきょうやき なめたけあえ ぐたくさんみそしる ミルクアーモンド ギゆうにゆう	ぎんだら さいきょうみそ とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ スキムミルク ギゆうにゆう	こまつな もやし にんじん えのきたけ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう ごま じゃがいも アーモンド くるごとう	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	628	25.4	26.1	1.8	
27木	スパゲティナーポリタン はくさいとウインナーのスープ てづくりもちもちチーズパン りんごかん ギゆうにゆう	ハム チーズ ウインナー ギゆうにゆう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく トマトビュレー はくさい チンゲンサイ りんごかん	スパゲティ オリーブ油 サラダあぶら ホットケーキミックス しらたまこ	塩 しょう油 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 酒 しょうゆ 豚鶏スープ	574	21.2	16.8	1.9	
28金	ごはん ぶりのてりやき キャベツのおかかあえ にくじゃが オレンジ ギゆうにゆう	ぶり かつおぶし ぶたにく ギゆうにゆう	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ しらたき ほししいたけ さやいんげん オレンジ	こめ さとう じゃがいもさんおんとう	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	586	29.7	18.5	1.4	
今月の目標 ~協力して準備や片付けをしよう~						中学年平均	596	24.3	21.1	2.0

☆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%



今年度も本校の給食をつくってくださるのは、
「株式会社 丸鈴」のみなさんです。
 給食室一同心を込めて、安全で安心な美味しい給食を作
 りたいと思います。よろしくお願ひします。

※**11日(火)**は入学式のため、給食はありません。
 ※1年生の給食開始は、**17日(月)**からです。



給食当番の人は 毎日チェックしよう!

- ①毎日、自分の健康状態を確認して、発熱、下痢、腹痛、嘔吐などがあれば当番をかわってもらいます。
- ②石けんをよく泡立てて、きれいに手を洗います。
- ③清潔な白衣や帽子で身支度をととのえて、マスクを着用します。

毎日、健康状態を確認してから当番を行いましょう。

