

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					
4月	ハヤシライス チップスサラダ つめたいもも ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり ぎゅうにゅう	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 もも	こめ じゃがいも サラダあぶら ポトトチップス さとう ごまあぶら	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 赤ワイン こしょう しょうゆ 豚鶏スープ 酢	587	22.3	16.6	1.8	
5火	きなこあげパン ポークビーンズ シーチキンサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	きなこ いんげんまめ ベーコン ぶたにく なまクリーム チーズ まぐろフレーク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム トマト トマトピューレー さやいんげん だいこん キャベツ きゅうり オレンジ	ツイストパン あぶら さとう サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 豚鶏スープ コンソメ 酢	613	26.5	25.9	2.2	
6水	ごはん てづくりたまごふりかけ さばのみそに やさいのおろしあえ みそしる ぎゅうにゅう	たまご ちりめんじゃこ のり さば あかみそ あぶらあげ とうふ しろみそ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん はくさい	こめ ごまあぶら ごま さとう	しょうゆ 塩 酒 みりん かつおぶし	590	26.0	25.3	2.6	
7木	ひやしきつねうどん しゅうまい うめおかかあえ キャロットドーナツ ぎゅうにゅう	あぶらあげ なたと しゅうまい かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう たまご	きゅうり にんじん もやし キャベツ ほうれんそう うめほし	うどん さとう ホットケーキミックス きびさとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおぶし	525	22.5	19.3	2.6	
8金	ジャンバラヤ とりにくのコーンフレークあげ コーンサラダ チンゲンさいのスープ ぶどう(きよほう) ぎゅうにゅう	ぶたにく ひよこまめ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり ぶなしめじ チンゲンサイ ぶどう	こめ サラダあぶら さとう こめこ でんぶん こむぎこ コーンフレーク あぶら ごま	塩 カレーこ チリパウダー ケチャップ こしょう 白ワイン しょうゆ 酢 コンソメ 豚鶏スープ	585	22.8	22.0	2.1	
11月	ごはん ほっけのしおやき ひじきののもの みそしる こくとうアーモンド ぎゅうにゅう	ほっけひらき ひじき だいず あぶらあげ さつまあげ わかめ あかみそ しろみそ きなこ ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん こんにやく えのきたけ ながねぎ	こめ サラダあぶら さんおんとう アーモンド くらさとう さとう	しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	581	27.0	22.7	2.3	
12火	クロパン さいもみそグラタン コーンサラダ コンソメスープ オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン あさり はなまめ ぎゅうにゅう とうにゅう しろみそ チーズ	たまねぎ ながねぎ ぶなしめじ コーン キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ マッシュルーム オレンジ	こくとうパン さいも サラダあぶら バター こむぎこ さとう ごま	塩 こしょう 白ワイン 豚鶏スープ しょうゆ 酢 コンソメ 酒	629	26.1	27.0	2.5	
13水	ごはん カレイのねぎみそやき ごまきゅうり カレーどうふ なし ぎゅうにゅう	まがれい さいきょうみそ わかめ とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	ながねぎ きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが なし	こめ さとう ごま サラダあぶら さんおんとう でんぶん	しょうゆ みりん 酢 酒 カレールー カレーこ かつおぶし	579	32.0	17.6	2.0	
14木	キムチチャーハン あげぎょうざ かいそうサラダ フルーツあん ぎゅうにゅう	ぶたにく なたと きょうざ かいそうミックス ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ながねぎ たけのこ ほししいたけ たまねぎ キムチ グリンピース キャベツ だいこん きゅうり コーン にんじん りんごかん みかんかん ももかん パインかん	こめ サラダあぶら ごまあぶら あぶら さとう ごま あんにんどうふ	しょうゆ 酒 オイスターソース 塩 こしょう 酢	567	18.9	16.4	1.9	
15金	さけちやづけ ちくぜんに きなこまめ ぎゅうにゅう	わかめ さけ さつまあげ なまあげ とりにく いらだいず きなこ ぎゅうにゅう	こまつな だいこん 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	こめ ごま じゃがいも さんおんとう さとう	かつおぶし 薄口しょうゆ 酒 塩 しょうゆ みりん	574	27.2	17.7	2.3	
19火	ちゅうかどん ナムル とうふとたまごのスープ オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく いか えび うずらたまご なたと あさり とうふ たまご ぎゅうにゅう	ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ しょうが もやし ほうれんそう えのきたけ オレンジ	こめ でんぶん サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ 酒	573	25.1	19.4	1.9	
20水	ごはん あかうおのうめがらめ こぶちあえ にくどうふ パナナ ぎゅうにゅう	あかうお ぶたにく やきとうふ ぎゅうにゅう	うめほし ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ながねぎ たまねぎ しらたき ほししいたけ さやいんげん パナナ	こめ でんぶん あぶら ざらめ さんおんとう	酒 しょうゆ みりん 昆布茶	627	31.8	18.1	1.8	
21木	スパゲティーナポリタン アーモンドサラダ シナモンクロワッサン オレンジ ぎゅうにゅう	ハム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんにく トマトピューレー フロッコリー キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう オレンジ	スパゲッティ オリーブ油 サラダあぶら さとう アーモンド クロワッサン グラニューとう	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ウスターソース しょうゆ 酢 シナモン	580	20.2	24.0	1.6	
22金	ごはん しろみざかなフライのみそだれがけ そくせきづけ とんじる ぶどう(きよほう) ぎゅうにゅう	ほき たまご あかみそ まめみそ ぶたにく とうふ しろみそ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ ぶどう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう ごま ごまあぶら じゃがいも	塩 こしょう しょうゆ かつおぶし	546	25.2	15.9	2.2	
25月	ブルコギどん ちゅうかコーンスープ コンソメポップビーンズ なし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あかみそ なまあげ たまご だいず ぎゅうにゅう	にんにく ながねぎ もやし たまねぎ にんじん ぶなしめじ たら チンゲンサイ クリームコーン コーン なし	こめ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	しょうゆ コチュジャン 酒 みりん コンソメ 豚鶏スープ 塩	599	27.5	20.6	1.4	
26火	キャロットライス シーフードクリームソース おあげサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく いか えび あさり ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム チーズ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム にんにく フロッコリー キャベツ きゅうり オレンジ	こめ パター サラダあぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	コンソメ 塩 こしょう 豚鶏スープ 白ワイン しょうゆ 酢	550	22.0	20.3	1.4	
27水	ごはん れんこんハンバーグ ひじきサラダ みそしる パナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ だいず とうにゅう たまご ひじき ツナフレーク あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ れんこん コーン キャベツ きゅうり フロッコリー はくさい パナナ	こめ パんこ さとう でんぶん サラダあぶら ごま ふ	塩 こしょう ナツメグ しょうゆ みりん 酢 かつおぶし	589	24.3	20.1	1.8	
28木	みそラーメン わかめおにぎり きびなごフライ ビーンズサラダ ぶどう(シャインマスカット) ぎゅうにゅう	ぶたにく あかみそ しろみそ わかめ きびなごフライ ささみ いんげんまめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ながねぎ たら コーン キャベツ きゅうり えだまめ ぶどう	ちゅうかめん ごまあぶら こめ ごま あぶら サラダあぶら さんおんとう	酒 しょうゆ オイスターソース 豚鶏スープ 酢 塩	523	25.0	14.7	2.1	
29金	うめさんまごはん のりあえ さつまじる おつきみゼリー ぎゅうにゅう	さんま のり とりにく あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	ばんのうねぎ しょうが うめほし もやし こまつな キャベツ にんじん だいこん ながねぎ こんにやく	こめ でんぶん だいずあぶら さんおんとう ごま さつまいも おつきみゼリー	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	586	20.7	20.3	1.9	
今月の目標		～バランスよく食べよう～				中学年平均	579	24.9	20.2	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%

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。



