

給食予定献立表

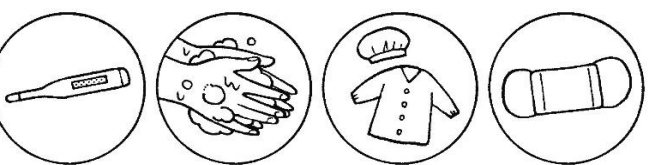
日曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
		おもに血や肉となり体を作るものになる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものになる	調味料類	kcal	g	g	g	
9 火	ハヤシライス チップスサラダ はちみつレモンゼリー ギゆうにゆう	ぶたにく あさり ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマトかん グリンピース キャベツ きゅうり えだまめ	こめ じゃがいも サラダあぶら ポテトチップス さとう ごま あぶら レモンゼリー	ハヤシライス デミグラスソース ケチャップ 赤ワイン こしょう しょうゆ 豚鶏スープ 酢	634	22.1	17.1	2.0	
11 木	キムチにこみうどん ゆかりおにぎり きびなごフライ ビーンズサラダ ひとくちみかんゼリー ギゆうにゆう	ぶたにく あぶらあげ たまご しろみそ きびなごフライ いんげんまめ あかみそ ツナフレーク ギゆうにゆう	たまねぎ にら にんじん もやし はくさい キムチ ながねぎ キャベツ きゅうり コーン えだまめ	うどん さんおんとう こめ いらりごま あぶら サラダあぶら ひとくちゼリー	しょうゆ 酒 かつおぶし ゆかり 酢 塩	583	24.0	18.3	2.2	
12 金	ごはん ぎんだらのさいきょうやき なめたけあえ みそけんちんじる まめかりんとう 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 しろみそ あかみそ だいず ギゆうにゆう	こまつな もやし にんじん えのきたけ だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく	こめ さとう いらりごま さとも でんぶん さつまいも だいず あぶら みずあめアーモンド	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	654	25.9	26.7	1.9	
15 月	ごはん てづくりジャンボあげぎょうざ こまつなのパンバンジー わかめととうふのスープ こくとうアーモンド ギゆうにゆう	ぶたにく ささみ しろみそ とうふ わかめ きなこ ギゆうにゆう	キャベツ にら しょうが にんにく こまつな きゅうり もやし にんじん ぶなしめじ ながねぎ	こめ さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ あぶら すりごま いらりごま アーモンド くるごとう	塩 こしょう しょうゆ コンソメ 酢 酒 豚鶏スープ	599	26.1	21.2	1.5	
16 火	ごはん ごもつくね きりぼしだいこんのもの ぐだくさんみそしる パナナ ギゆうにゆう	とりにく とうふ ひじき たまご さつまあげ あぶらあげ 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 ほししいたけ だいこん パナナ	こめ でんぶん さとう さんおんとう じゃがいも	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおぶし	582	24.7	17.5	2.0	
17 水	じゃこなめし すずきのやさしいあんかけ みそしる アーモンドカル デコポン ギゆうにゆう	ちりめんじゃこ すずき あぶらあげ あかみそ しろみそ ギゆうにゆう	たまねぎ もやし にんじん たけのこ きぬさや デコポン	こめ でんぶん こめこ あぶら じゃがいも アーモンド フィッシュ	なめしの素 塩 塩 しょうゆ かつおぶし	591	28.4	18.8	2.2	
18 木	《1年生給食開始》 ツナとチーズのホイルサンドパン コーンサラダ アルファベットスープ ココアアーモンド オレンジ ギゆうにゆう	ツナフレーク チーズ ベーコン ギゆうにゆう	コーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ オレンジ	まるパン さとう サラダあぶら いらりごま マカロニ じゃがいも アーモンド くるごとう	塩 こしょう しょうゆ 酢 白ワイン 豚鶏スープ ココア	578	24.3	25.3	2.1	
19 金	マーボーどん はるさめサラダ さくらフルーツポンチ 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 にら ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかんかん パインかん りんごかん いちご	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 いらりごま カクテルゼリー ゼリー	甜麺醤 豆板醤 しょうゆ 酢 塩	619	22.7	18.5	2.0	
22 月	カレーライス マンナンサラダ フルーツあんぱん ギゆうにゆう	ぶたにく あさり チーズ 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 トマトかん りんごペースト こんにやく キャベツ きゅうり コーン 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 じゃがいも ごまあぶら さとう いらりごま あんにんどうふ	塩 こしょう チャツネ カレーウ 赤ワイン 豚鶏スープ しょうゆ 酢	608	20.3	17.2	2.2	
23 火	ピザトースト アーモンドサラダ ポトフ パナナ ギゆうにゆう	ベーコン チーズ ウインナー 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 ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう こんにやく さやいんげん パナナ	しょくパン サラダあぶら さとう アーモンド じゃがいも	ケチャップ ピザソース しょうゆ 酢 塩 こしょう 白ワイン 豚鶏スープ コンソメ	578	24.2	23.2	2.7	
24 水	ごはん さばのごまだれやき ごもくきんぴら さつまじる オレンジ ギゆうにゆう	さば さつまあげ とりにく 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 こんにやく さやいんげん だいこん ながねぎ オレンジ	こめ さとう すりごま じゃがいも サラダあぶら いらりごま さつまいも	みりん しょうゆ 酒 かつおぶし	641	25.3	26.4	1.9	
25 木	やきそば じゃこのカリカリサラダ たまごトックのスープ ヨーグルトむしパン ギゆうにゆう	ぶたにく なたと あさり あおのり ちりめんじゃこ とうふ たまご ヨーグルト ギゆうにゆう なまくりー	キャベツ たまねぎ にんじん もやし きゅうり だいこん コーン しょうが ながねぎ ほししいたけ みかんかん	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 いらりごま トックむしパンミックス さんおんとう	塩 こしょう 焼きそばソース 中濃ソース 酢 しょうゆ 酒 豚鶏スープ	571	24.5	19.3	2.3	
26 金	ごはん さけのコーンマヨやき おあげサラダ みそしる あおのりポップビーンズ ギゆうにゆう	ぎんざけ あぶらあげ とうふ わかめ しろみそ あかみそ だいず あおのり ギゆうにゆう	たまねぎ コーン にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり ながねぎ	こめ マヨネーズ さとう サラダあぶら ごまあぶら でんぶん あぶら	酒 塩 こしょう パセリ しょうゆ 酢 かつお・さばぶし	628	30.3	27.2	2.1	
30 火	わかめごはん とりのからあげ ナムル みそしる オレンジ ギゆうにゆう	わかめ とりにく たまご あぶらあげ あかみそ しろみそ ギゆうにゆう	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん だいこん ながねぎ オレンジ	こめ いらりごま でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ 酒 かつおぶし	595	24.3	22.3	2.5	
今月の目標		～協力して準備や片付けをしよう～				中学年平均	604	24.8	21.4	2.1

☆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%



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。



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・安心で美味しい給食を作っていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

※**10日(水)**は入学式のため、給食はありません。
 ※1年生の給食開始は、**18日(木)**からです。

