

# 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	kcal	g	g	g	
1	火	マーボーどんぶり ナムル オレンジかん ぎゅうにゅう	スプーン はし	とうふ ぶたにく まめみそ あかみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ ながねぎ にら ほしいたけ たけのこ にんにく しょうが もやし こまつな にんじん オレンジ	こめ ほんつきこめ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま	さけ しょうゆ オイスターソース トウバンジャン	581	23.8	19.7	1.9	
2	水	はいがパン なすとペンネのミートグラタン くきわかめのサラダ やさいスープ ぎゅうにゅう	スプーン	ぶたにく だいず はなまめ チーズ くきわかめ あおだいず ベーコン ぎゅうにゅう	なす マッシュルーム たまねぎ にんじん トマト トマトジュース きゅうり キャベツ ほうれんそう	はいがパン マカロニ サラダ あぶら さとう さんおんどう ごまあぶら ごま	しお こしょう あかワイン ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ ウスターソース す しょうゆ とりスープ しろ ワイン うすくちしょうゆ	679	28.8	24.1	3.2	
3	木	とうもろこしごはん さばのカレーやき ごもくきんぴら ピーチシャーベット ぎゅうにゅう	はし	さば ぶたにく ぎゅうにゅう	コーン えだまめ しょうが ごぼう たけのこ こんにやく れんこん あか ピーマン きびーマン きくらげ ほし しいたけ もも	こめ さとう ごま サラダあぶら さんおんどう ごまあぶら	こんぶ しお さけ しょうゆ みりん カレーこ	657	22.8	24.6	1.7	
4	金	はなやかごはん あおじそとんかつ みそしる りんごかん ぎゅうにゅう	はし	ぶたにく とうにゅう あぶ らあげ わかめ あかみ そ しろみそ ぎゅうにゅう	しそのは キャベツ ぶなしめじ りん ごかん	しちぶつきまい ごしきはなむ すび ごま こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう ちゅうのうソ ス かつおぶし	616	23.6	21.0	1.7	
7	月	ハヤシライス じゃこごまサラダ なし ぎゅうにゅう	スプーン	ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ きゅうり ブロッコリー キャベツ なし	しちぶつきまい オリーブゆ じやがいも こむぎこ パター サラダあぶら ごま さとう	とりスープ あかワイン ケ チャップ ちゅうのうソース しょうゆ しお こしょう ロー リエ みりん	575	21.1	14.9	1.9	
8	火	きつねずし ししゃものいそべあげ とうがんとやさいのわふうスープ ココアプリン ぎゅうにゅう	はし スプーン	あぶらあげ ししゃも あ おのり とりにく とうに ゅう ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ とうがん たま ねぎ キャベツ	こめ さんおんどう ごま こ むぎこ こめこ あぶら じゃがい も プリンのもと	す しお しょうゆ さけ み りん かつおぶし うすくちし ょうゆ こしょう	590	20.2	18.8	1.7	
9	水	ナポリタン バナナケーキ かいそうサラダ ぎゅうにゅう	フォーク	ベーコン あかみそ かい そうミックス とうふ ぎ ゅうにゅう とうにゅう なま クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく キャベツ き ゅうり バナナ	スパゲッティ サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま こ むぎこ パター きびぎとう メ ブルシロップ チョコレート	ケチャップ しお こしょう し ろワイン パセリ す しょう ゆ ベーキングパウダー ラ ムさけ	623	19.2	22.1	2.7	
10	木	ロールパン やさいとベーコンのキッシュ フレンチサラダ コーンポタージュ ぎゅうにゅう	スプーン	たまご ベーコン ぎゅう にゅう はなまめ なまク リーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり レ モンかじゅう クリームコーン コ ーンパセリ	テーブルロール パター サ ラダあぶら さとう じゃがいも	こしょう しお パセリ ケ チャップ ちゅうのうソ ソース しょうゆ す しろ ワイン とり スープ	681	25.1	27.9	2.5	
11	金	ひじきごはん いかのかりんとうあげ みそしる ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	はし スプーン	ひじき とりにく だい ず あぶらあげ いか わ かめ しろみそ あかみ そ かんてん ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう えだまめ たま ねぎ ぶどうジュース ぶどうかん	ほんつきこめ サラダあぶら さんおんどう でんぶん あ ぶら ごま じゃがいも さ とう みずあめ	さけ しょうゆ みりん かつ おぶし	582	25.4	17.0	2.0	
14	月	ピピンパ トックとたまごのスープ メープルカシューナッツ ぎゅうにゅう	スプーン	ぶたにく ハム たまご きなこ ぎゅうにゅう	ぜんまい ながねぎ にんにく もやし にんじん ほうれんそう にら しょう が	しちぶつきまい サラダあぶら さんおんどう ごまあぶら ごま トック でんぶん カシューナ ッツ メープルシロップ	こしょう しょうゆ さけ ト ウバンジャン しお とり スープ	626	22.5	21.7	1.8	
15	火	さんまのひつまぶし ひたしあおまめ みそしる はくとうかん ぎゅうにゅう	はし	さんま あおだいず ひ じき なまあげ ぶたにく あかみそ しろみそ ぎ ゅうにゅう	おろししょうが さやいんげん もやし にんじん にら ももかん	しちぶつきまい でんぶん あ ぶら さんおんどう ごま さ とう	さけ しょうゆ みりん す かつおぶし	603	22.6	23.5	1.9	
16	水	ツイストパン ミートボールとインゲンまめのトマトに コーンサラダ なし ぎゅうにゅう	スプーン	いんげんまめ ミートボ ール ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マ ッシュルーム トマト トマトビ ューレー パセリ コーン キャベツ きゅうり なし	はいがパン サラダあぶら じゃがいも さんおんどう こ むぎこ パター さとう	じゅうそう あかワイン ケ チャップ とりスープ しょう ゆ しお こしょう ちゅうの うソース パブリカ オール スライス	645	21.8	21.8	2.5	
17	木	ごはん カルチャンつくだに にくじゃが しらたまりチョコレート水ようかん ぎゅうにゅう	はし スプーン	にほし かつおぶし し お こんぶ ぶたにく かん てん こしあん なまク リーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにやく ほ しいたけ さやいんげん	こめ しちぶつきまい ごま さ とう じゃがいも サラダあぶら さんおんどう チョコレート し らたま	す しょうゆ さけ み りん かつおぶし	598	20.2	13.7	1.5	
18	金	カレーうどん きなこおはぎ ししゃもフライ からしあえ ぎゅうにゅう	はし	ぶたにく きなこ ししゃ もフライ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ あ おねぎ こまつな キャベツ もやし	うどん もちごめ こめ さ とう あぶら	かつおぶし さけ み りん しょうゆ しお カ レーウ マスタード	519	20.3	15.9	2.0	
23	水	やながわどんぶり きょうふうだんごじる キャラメルアーモンド ぎゅうにゅう	はし スプーン	ぶたにく たまご とり しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう しらたき あ おねぎ だいこん にんじん なが ねぎ こまつな	しちぶつきまい サラダあぶら さんおんどう でんぶん し らたま アーモンド グラニュー とうバター	しょうゆ さけ み りん しお かつおぶし う すくちしょうゆ	630	25.7	20.0	2.0	
24	木	こくとうパン あじのトマトソースやき ポテトのフレンチサラダ アルファベットスープ ぎゅうにゅう	フォーク スプーン	あじ チーズ ベー コン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく トマト にん じん ブロッコリー きゅうり コ ーン キャベツ ほうれんそう	こくとうパン オリーブゆ さんおんどう じゃがいも サ ラダあぶら さとう マ カロニ	こしょう カレーこ し ろワイン ケチャップ し お パジル す とり スープ うすくちし ょうゆ	598	25.3	20.2	2.4	
25	金	わかめごはん なまあげのカレーそぼろに ごまじたてのとんじる なし ぎゅうにゅう	はし	わかめ なまあげ ぶ たにく とうふ あかみ そ しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにやく ほ しいたけ えだまめ ごぼう だい こん ながねぎ なし	しちぶつきまい ごま サ ラダあぶら さんおんどう でんぶん じゃがいも	しょうゆ さけ み りん カレーこ かつ おぶし	599	24.2	19.4	2.3	
28	月	ごはん さばのソースに みそしる みかん ぎゅうにゅう	はし	さば なまあげ あか みそ しろみそ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ ごぼう にん じん こんにやく だいこん あ おねぎ みかん	こめ しちぶつきまい さん おんどう じゃがいも	しょうゆ ウスターソ ース さけ みりん かつ おぶし	606	21.2	21.3	1.8	
29	火	ジャージャーめん とうふドーナツ ごまきゅうり ぎゅうにゅう	はし	ぶたにく だいず まめ みそ あかみそ とうふ きなこ ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ にんにく しょう が あおねぎ きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら さんおんどう でんぶん さとう ごま ホ ットケーキミックス あ ぶら	しお こしょう テン メンジャン トウバン ジャン しょうゆ み りん さけ とり スープ す	599	25.6	19.2	2.6	
30	水	なめし さけのレモンソースかけ はるさめのピリからいため さつまいものバターおやき ぎゅうにゅう	はし スプーン	ぎんざけ ぎゅうにゅう とうにゅう ぎゅうにゅう	こまつな レモンかじゅう お ろしにんにく しょうが にん じん たまねぎ たけのこ あかピーマン にら	しちぶつきまい ごま でん ぶん あぶら さんおんどう はるさめ さとう サラダあ ぶら ごまあぶら さつま いも バター	なめしのもと さけ しょう ゆ こしょう オイスター ソース テンメンジャン トウバンジャン み りん	657	24.1	20.7	1.7	
<b>今月の目標</b> <small>しょくじ まも</small> <b>食事のマナーを守ろう(食事の姿勢)</b> <small>しょくじ しせい</small>								中学年平均	613	23.2	20.4	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%



あさごはんを食べて学校へ

あさごはんは体の目覚まし時計です。

9月18日(金)はお彼岸の献立 きなこおはぎ