



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					
1	火	さつまいもごはん さばのたつたあげ コーンサラダ やさいスープ ぼんかん ぎゅうにゅう (6-1 代表献立)	さば とりにく わかめ きゅうにゅう	おろししょうが おろしにんにく コーン キャベツ きゅうり だいこん ながねぎ ごぼう にんじん ぼんかん	しちぶつきまい さつまいも ごま でんぶん こめこ あぶら サラダあぶら さとう	さけ しお うすくちしょうゆ しょうゆ す かつおぶし こ しょう	626	20.7	24.9	1.5	
2	水	♥スパゲティミートソース ♥コーンポタージュ ♥スイートポテト ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう はなまめ なまクリーム と うにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム に んにく トマトジュース トマトピューレー トマト パセリ クリームコーン コーン	スパゲティ オリーブゆ サラ ダあぶら さとう じゃがいも バター さつまいも さんおん とう	しお こしょう あかワイン ケチャップ しるワイン とり スープ	654	24.8	18.4	2.3	
3	木	♥わかめごはん いわしのカリカリフライ ♥ビーフンいため ♥みそしる せつぶんまめ ぎゅうにゅう	わかめ いわしのカリカリフライ い ベーコン あぶらあげ あ かみそ しろみそ いりだいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ ほししい たけ こまつな にんにく キャベツ ぶな しめじ	しちぶつきまい ごま あぶら ビーフン サラダあぶら ごま あぶら さとう	しお こしょう しょうゆ かつ おぶし	604	22.2	19.6	2.0	
4	金	ごはん ♥ジャージャーどうふ ♥たまごスープ スイーツスプリング ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく あかみそ たまご わかめ ぎゅうにゅう	たけのこ たまねぎ あかピーマン き ピーマン ながねぎ ほししいたけ チン ゲンサイ にんにく しょうが スイーツ スプリング	こめ しちぶつきまい サラダ あぶら さんおんとう でんぶ ん ごまあぶら ごま	テンメンジャン みりん さけ しょうゆ トウバンジャン と りスープ うすくちしょうゆ し お こしょう	634	27.7	23.4	2.2	
7	月	ごはん あげぎょうざ からしあえ すましじる ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう (6-2 代表献立)	ぶたにく どうふ ささみ と う ぎゅうにゅう	たまねぎ なら しょうが にんにく こま つな キャベツ にんじん もやし ほし しいたけ えのきたけ あおねぎ オレンジ	こめ しちぶつきまい ごまあ ぶら ぎょうざのかわ あぶら さとう	しお こしょう しょうゆ マス タード かつおぶし うすくち しょうゆ さけ	540	21.3	14.5	1.6	
8	火	とりごぼうめし わかさぎフリッター ♥のりずあえ ♥みそしる はるか ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ わかさぎ フリッター のり しろみそ あ かみそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう えだまめ こまつな も やし たまねぎ あおねぎ はるか	しちぶつきまい さとう あぶら ごま じゃがいも	しょうゆ さけ みりん す かつおぶし	586	23.1	21.6	2.1	
9	水	♥ハムとチーズホイールサンドパン ぶたにくといんげんまめのトマトに だいこんときゅうりのサラダ ぎゅうにゅう	ハム チーズ いんげんまめ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう う	にんにく たまねぎ にんじん マッシュ ルーム トマト トマトピューレー パセリ きゅうり だいこん	はいがパン サラダあぶら じゃがいも さんおんとう こむ ぎこ バター さとう ごまあぶ ら ごま	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 パイス す	665	27.6	23.8	3.2	
10	木	ごはん さけのムニエル おひたし みそしる スイーツスプリング ぎゅうにゅう (6-3 代表献立)	ぎんざけ どうふ わかめ あ かみそ しろみそ ぎゅうにゅう	レモンかじゅう こまつな キャベツ もや し にんじん だいこん ながねぎ あお ねぎ スイーツスプリング	こめ しちぶつきまい こむぎ こ オリーブゆ	しお こしょう しるワイン バ ジル しょうゆ みりん かつ おぶし	559	24.4	17.0	1.6	
14	月	♥ベーコンとやさいのピラフ ♥てりやきチキン ♥ミネストローネスープ チョコプリン ぎゅうにゅう	ベーコン とりにく あさり と うにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン えだまめ おろししょうが おろしにんにく キャベツ セロリー マッシュルーム トマト トマト ジュース パセリ	しちぶつきまい サラダあぶら バター さんおんとう はちみ つ マカロニ さとう コーンス ターチ プリンのもと チョコ レート かんてんかん	とりスープ しお こしょう しょうゆ さけ みりん ケ チャップ しるワイン	613	23.5	19.7	2.1	
15	火	ごはん ♥さばのソースに かんぴょうのごますあえ ♥きょうふうだんごじる ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	さば とりにく しろみそ ぎゅう にゅう	しょうが ながねぎ かんぴょう こまつな もやし にんじん だいこん オレンジ	こめ しちぶつきまい さんお んとう ごま きびざとう ごま あぶら しらたま さとも	しょうゆ ウスターソース さ け みりん す かつおぶし うすくちしょうゆ	649	22.3	21.4	1.9	
16	水	ツイストパン ♥クリームシチュー ♥カリポリサラダ ♥りんご ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう と うにゅう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム フロccoli キャベツ きゅうり りんご	はいがパン サラダあぶら じゃがいも こむぎこ バター コーンフレーク さとう ごまあ ぶら	あかワイン しお こしょう とりスープ しょうゆ す	643	21.5	21.8	2.3	
17	木	はなやかごはん ♥にくどうふ かきたまじる ♥キャラメルアーモンド ぎゅうにゅう	ぶたにく どうふ たまご ぎゅう にゅう	にんじん たまねぎ こんにやく ほししい たけ えだまめ ながねぎ あおねぎ	しちぶつきまい こしきはなむ すび ごま さんおんとう でん ぶん 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	622	25.4	22.4	2.6	
18	金	♥みそラーメン ♥チーズやきおにぎり ししやもフライ ♥ぴりからきゅうり ぎゅうにゅう	ぶたにく あかみそ あおのり チーズ ししやもフライ ぎゅう にゅう	しょうが にんにく にんじん ながねぎ たまねぎ もやし なら きくらげ コーン きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら サ ラダあぶら しちぶつきまい ごま あぶら	とりスープ さけ しょうゆ オイスターソース トウバン ジャン す しお	555	23.3	18.3	2.7	
19	土	♥カレーライス ♥かいそうサラダ こくとうきなこまめ ぎゅうにゅう	ぶたにく かいそうミックス い りだいず きなこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトジュース トマト キャベツ きゅうり	しちぶつきまい じゃがいも サラダあぶら こむぎこ バ ター ごまあぶら さとう ごま くらざとう	とりスープ あかワイン しお こし ょう チャップ しょうゆ ちゅうのう ソース ウスターソース カルーニ ターメリック ガラムマサラ パブリカ マサラマイルド す	600	19.6	18.5	1.9	
22	火	なめし じゃがいものそばろに みそワタンスープ りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく どうふ あかみそ し ろみそ ぎゅうにゅう	こまつな たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん はくさい ながねぎ チン ゲンサイ りんご	しちぶつきまい ごま じゃが いも サラダあぶら さんおん とう でんぶん ウェーブワ ンタン ごまあぶら	なめしの素 さけ みりん しょうゆ かつおぶし とり スープ	585	20.0	12.7	2.0	
24	木	やながわどんぶり ♥ナッツとだいずのあますあえ ♥みそしる ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご だいず あ ぶらあげ わかめ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう しらたき あおねぎ え だまめ	しちぶつきまい サラダあぶら さんおんとう でんぶん あぶ ら カニューナッツ じゃがいも	しょうゆ さけ みりん しお す ケチャップ かつおぶし	681	28.9	23.9	2.3	
25	金	ごはん あじフライ ナムル どうふのどろみスープ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	あじ どうにゅう とりにく と う ぎゅうにゅう	もやし こまつな にんじん はくさい き くらげ あおねぎ オレンジ	こめ しちぶつきまい こむぎ こ パンこ あぶら さとう ご まあぶら ごま でんぶん	しお こしょう ちゅうのうソ ース しょうゆ とりスープ さ け うすくちしょうゆ	589	26.8	17.7	1.7	
28	月	♥きなこあげパン ♥ようふうおでん ひたしあおまめ ぼんかん ぎゅうにゅう	きなこ とりにく ウインナー あげボール あおだいず ひ き ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ こんにやく ぼんか ん	はいがパン あぶら さんおん とう じゃがいも さとう	しお とりスープ うすくちし ょうゆ こしょう さけ す しょうゆ	682	25.6	27.4	2.5	
今月の目標 <small>かんしゃ きも</small> 感謝の気持ちをもって <small>しょくじ</small> 食事をしよう							中学年平均	616	23.8	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%

6年生は家庭科で栄養バランスの献立について学習し、給食の献立を考えました。

1日(火)・7日(月)・10日(木)は各クラスの代表献立です。栄養バランスがよく考えられています。栄養バランスのよい食事や色どりなど食に興味をもってもらえるとうれしいです。



23日は、6年生のリクエスト料理を献立にとりいれています。

♥マークついている料理がリクエストです。