



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	金	キムチごはん なまあげのかりんあげ チヨレギサラダ トックいりスープ ひとくちみかんゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ わかめ かんくこのり とりにく ぎゅう にゅう	キムチ たくあん あおねぎ しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじ ん にんにく レモンかじゅう ながねぎ しいたけ こまつな	しちぶつきまい ごまあぶら こめこ こむぎこ あぶら さと う でんぶん ごま トック み かんゼリー	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩 コチュジャン かつお・さばぶ し とりスープ こしょう	604	23.2	21.8	2.4
4	月	ごはん さんまのオイスターソースがけ ハリハリづけ みそしる メロン ぎゅうにゅう	さんま あぶらあげ わかめ しろみそ あかみそ ぎゅう にゅう	しょうが にんにく きりほしだいこん きゅうり にんじん たくあん たまねぎ メロン	こめ しちぶつきまい でんぶ ん こめこ あぶら さんおんと う さとう ごま じゃがいも	酒 オイスターソース しょう ゆ みりん トウバンジャン 酢 かつおぶし	626	22.1	23.8	2.1
5	火	セサミトースト スパゲッティミートソース コーンサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず 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 パセリ コーン キャベツ きゅうり オレンジ	はいがしょうパン マーガリン グラニューとう ごま スパゲッ ティ オリーブ油 サラダあぶ ら さとう コーンスターチ	シナモン こしょう 赤ワイン ケチャップ しょうゆ ちゅう のうソース パプリカ セージ オレガノ 酢 塩	608	25.4	20.0	1.9
6	水	ちゅうかどん はるさめスープ とうもろこし ぎゅうにゅう	ぶたにく いか あさり うずら たまご ハム とうふ ぎゅう にゅう	にんじん たけのこ はくさい チンゲンサ イ たまねぎ ながねぎ ほしいたけ き くらげ しょうが こまつな とうもろこし	しちぶつきまい こめ サラダ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	とりスープ 酒 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース	576	24.2	15.9	1.8
7	木	ちらしずし わかさぎフリッター こぶちやあえ たなばたじる ほしのゼリー ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ わかさぎ フリッター とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ほしいたけ かんびょう たけ のこ れんこん さやいんげん こまつな キャベツ もやし ぶなしめじ あおねぎ	こめ さとう ごま ふ ひやむ ぎ こんにやく グレープゼリー かんてんかん	酢 塩 みりん 酒 しょうゆ こんぶちや かつおぶし	608	20.4	16.6	2.3
8	金	こくとうパン かぼちやのグラタン トマトサラダ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	とりにく ハム ひよこまめ ぎゅうにゅう とうにゅう はな まめ チーズ	かぼちや たまねぎ にんじん マッシュ ルーム パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン トマト ももかん みかん かん りんごかん パナナ	こくとうパン マカロニ サラダ あぶら パター コーンスター チ さとう カクテルゼリー	白ワイン 塩 こしょう とり スープ 酢	666	26.1	20.6	2.3
11	月	さけとえだまめのごはん にくじゃが みそしる スイートナッツ ぎゅうにゅう	あきざけ ぶたにく とうふ あ ぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	えだまめ たまねぎ にんじん しろたき のこ れんこん さやいんげん きりほしだいこん ながねぎ こまつな	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 くるざとう さとう アーモ ンド ピーナッツ	こんぶ 塩 酒 しょうゆ み りん かつおぶし	613	28.1	19.6	2.4
12	火	しおむすび たんたんメン わかさぎのかりかりフライ ほうれんそうのりサラダ アップルシャーベット ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず あかみそ わかさぎかりかりのり ぎゅう にゅう	しょうが にんにく にんじん もやし た けのこ チンゲンサイ ながねぎ きくらげ ほうれんそう キャベツ えのきたけ りん ご	こめ ちゅうかめん サラダあ ぶら ごま さとう	塩 とりスープ しょうゆ オ イスターソース 酒 みりん こしょう トウバンジャン かつ お・さばぶし 酢	565	22.6	16.4	2.5
13	水	ごはん さばのカレーやき きりほしだいこんのもの みそしる メロン ぎゅうにゅう	さば あぶらあげ とりにく わ かめ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	しょうが きりほしだいこん にんじん ほ しいたけ さやいんげん たまねぎ メ ロン	こめ しちぶつきまい ごま さ んおんと じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん カレー こ かつおぶし	642	25.5	25.5	2.2
14	木	はいがパン バジルチキンカツ ポテトのフレンチサラダ レタスとトマトのスープ オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく ハム たまご ぎゅう にゅう	にんにく レモンかじゅう にんじん フ ロココリー きゅうり コーン たまねぎ マト こまつな レタス オレンジ	はいがパン こむぎこ パン あぶら さとう じゃがいも サ ラダあぶら はるさめ でんぶ ん	塩 こしょう 白ワイン バジ ル ちゅうのうソース ケ チャップ 赤ワイン 酢 とり スープ しょうゆ 酒 みりん	630	31.3	23.4	2.7
15	金	なつやさいのカレーライス チップスサラダ すいか ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず あさり ひよ こまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちや なす き ピーマン あかピーマン さやいんげん にんにく しょうが トマトジュース ブロッ コリー キャベツ きゅうり コーン すい か	しちぶつきまい じゃがいも サラダあぶら さとう パター コーンスターチ ポテトチップス	こしょう 赤ワイン しょうゆ ちゅう のうソース オイスターソース チャ ップネ カレーこ カールスライス かつ お・さばぶし とりぶたスープ 酢 白ワイン 塩	569	20.5	14.6	1.8
今月の目標		じょうずにはいせんしょう！				中学年平均	610	24.5	19.8	2.2

☆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%



トマト

花は？

真っ赤な色には栄養成分(リコピン)が
いっぱい。老化を防止したり、病気を予防
したりする働きがあります。

ピーマン

花は？

独特の香りと苦みがあり、ビタミンC
が多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマ
ンは甘みあるのが特徴。

かぼちや

花は？

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に
保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミン
EやCもたくさん含まれています。

なす

花は？

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナ
スニン(ポリフェノール的一种)が多く含
まれています。

きゅうり

花は？

しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細か
いほがあるのが特徴。みずみずしい夏野
菜のひとつ。