



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					
8	月	ブルコギどん ワンタンスープ オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく なたま ぎゅうにゅう	にんにく しょうが りんごペースト なか ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ はく さい ぶなしめじ いら もやし こまつな オレンジ	こめ むぎ サラダあぶら は るさめ さとう でんぶん ごま あぶら ワンタンのかわ	しょうゆ 酒 みりん こしょう こんぶ 鶏スープ 塩 オイ スターソース	574	22.9	15.2	1.7	
9	火	ごはん さばのソースやき もやしのカレーサラダ みそしる(さつまいも・たまねぎ・しめじ) グレープフルーツ ぎゅうにゅう	さば あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	しょうが きゅうり にんじん もやし たま ねぎ ぶなしめじ こまつな グレープ フルーツ	こめ むぎ さんおんとう さと う ごまあぶら さつまいも	しょうゆ ウスターソース 酒 カレーこ 酢 塩 こんぶ か つおぶし	586	21.4	20.8	2.0	
11	木	おやこどん さんしょくおひたし みそしる(キャベツ・あぶらあげ・いら) かわちばんかん ぎゅうにゅう	とりにく たまご あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅう にゅう	たまねぎ にんじん こまつな はくさい キャベツ いら かわちばんかん	こめ むぎ さんおんとう でん ぶん	こんぶ かつおぶし 酒 しょう ゆ みりん	584	26.2	19.8	2.3	
12	金	ごはん さわらのさいきょうやき ほうれんそうのアーモンドあえ すましじる(とうふ・ねぎ・わかめ) バナナ ぎゅうにゅう	さわら さいきょうみそ しろ みそ とうふ わかめ ぎゅう にゅう	キャベツ ほうれんそう にんじん なが ねぎ バナナ	こめ むぎ さんおんとう さと う アーモンド	しょうゆ 酒 みりん かつお ぶし こんぶ 薄口しょうゆ 塩	572	25.5	18.8	1.7	
15	月	チキンカレー オニオンドレッシングサラダ おいわいいちごゼリー ぎゅうにゅう	とりにく スキムミルク ぎゅう にゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな きゅうり キャベツ コーン	こめ むぎ サラダあぶら じゃ がいも バター こむぎこ さん おんとう いりごま いちごゼ リー	赤ワイン 豚鶏スープ カ レーこ チャツネ ケチャップ しょうゆ ウスターソース 中 濃ソース 塩 こしょう ター メリック ガラムマサラ マサ ラマイルド 酢 にんにく粉	605	20.2	19.2	1.9	
16	火	ごはん じゃことおかのふりかけ にくじゃが みそしる(とうふ・はくさい・にんじん) パインアップル ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ かつおぶし し おこんぶ 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 ほししいたけ しらた き さやいんげん はくさい パイン	こめ むぎ さんおんとう いり ごま じゃがいも サラダあぶ ら	しょうゆ みりん 酒 薄口 しょうゆ こんぶ かつおぶし	588	23.3	12.9	2.4	
17	水	しょくぱん いちごジャム とりにくのシチュー きゃべつとコーンのサラダ バナナ ぎゅうにゅう	とりにく あさり ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ もやし コーン バナナ	しょくぱん いちごジャム サラ ダあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ごまあぶら いりごま	塩 こしょう 豚鶏スープ しょうゆ 酢	613	24.8	23.8	1.7	
18	木	メキシカンピラフ きびなごカリカリフライ はくさいとベーコンのスープ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	とりにく きびなごカリカリフ ライ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース トマトピューレー はくさい こまつな	こめ むぎ バター レモンゼ リー	カレーこ 塩 豚鶏スープ ケチャップ しょうゆ こしょう こんぶ	572	20.1	14.2	1.5	
19	金	スパゲッティミートソース コーンドレッシングサラダ かわちばんかん ぎゅうにゅう	ぶたにく だいたい チーズ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレー こまつな キャベツ レ モンかじゅう クリームコーン かわちば んかん	スパゲッティ オリーブ油 バ ター こむぎこ サラダあぶら さとう	赤ワイン ケチャップ ウス ターソース 塩 こしょう パ セリ	591	27.8	20.3	1.9	
22	月	マーボーどうふどん だいこんのスープ オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいたい まめみそ あかみそ しろみそ とうふ ベーコン ぎゅうにゅう	しょうが にんにく なかねぎ たけのこ ほししいたけ いら だいこん にんじん もやし えのきたけ こまつな オレンジ	こめ むぎ サラダあぶら さ んおんとう でんぶん ごまあ ぶら	豆板醤 豚鶏スープ 酒 しょうゆ オイスターソース 甜麺醤 こしょう 塩 薄口 しょうゆ こんぶ 鶏スープ	580	28.0	21.2	1.7	
23	火	ごこまいごはん いかのかりんとうがらめ こまつなのいそあえ みそしる(さつまいも・にんじん・わかめ) バナナ ぎゅうにゅう	いか のり わかめ あぶらあ げ あかみそ しろみそ ぎゅう にゅう	こまつな きゅうり にんじん えのきたけ ぶなしめじ バナナ	こめ ごこまい でんぶん あ ぶら さんおんとう いりごま さつまいも	酒 しょうゆ みりん こんぶ かつおぶし	579	23.0	15.7	2.0	
24	水	こくとうパン チキンのトマトふうにこみ にんじんだレッシングサラダ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	とりにく ひよこまめ なまク リーム 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 トマトかん こまつな きゅうり キャベツ グレープフルーツ	こくとうパン サラダあぶら じゃがいも バター こむぎこ さんおんとう いりごま	赤ワイン 豚鶏スープ ロー リエ ケチャップ ウスター ソース 塩 こしょう パセリ 酢 しょうゆ	579	24.8	22.5	2.3	
25	木	ごはん さばのカレーやき こまつなごまあえ みそしる(だいこん・にんじん・あぶらあげ) オレンジ ぎゅうにゅう	さば あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな にんじん もやし だ いこん ばんのうねぎ オレンジ	こめ むぎ さんおんとう いり ごま すりごま	しょうゆ 酒 カレーこ みり ん こんぶ かつおぶし	583	23.0	23.9	2.0	
26	金	みそラーメン わかさぎフリッター ひじきサラダ スイートナッツ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいたい あかみそ まめみそ しろみそ わかさぎ フリッター ひじき いりだいたい ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん もやし コーン あじつけメンマ ザーサイ なが ねぎ いら きゅうり キャベツ プロック リー	サラダあぶら さんおんとう ちゅうかめん あぶら ごまあ ぶら さとう いりごま アーモ ンド	かつおぶし にほし 豚鶏 スープ みりん こしょう しょう ゆ 酢 塩	571	26.7	30.3	2.4	
30	火	ちゅうかどん はるさめサラダ キムチとしらたまのスープ バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく いか えび うずらた まご ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ きくらげ こまつな にんにく しょうが キャベツ りよくともやし きゅ うり キムチ チンゲンサイ ほししいたけ バナナ	こめ むぎ サラダあぶら さ んおんとう でんぶん ごまあ ぶら はるさめ いりごま しら たま	酒 豚鶏スープ 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース 酢 こんぶ 鶏スープ	581	24.7	14.9	1.9	
おねがい		<b>ランチクロスは毎日持ってきてください。 毎日持ち帰り、洗い忘れのないようお願いいたします。</b>				中学年平均		584	24.2	19.6	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%

### ■持ち物について

ランチクロス・ハンカチは、毎日持たせてください。

### ■給食着について

当番が金曜日に持ち帰ります。洗濯後、きれいにたたんで袋に入れ月曜日に持たせてください。

