

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					
7	木	たけのこごはん さばのしおやき からしあえ まめまめみそしる ぎゅうにゅう	あぶらあげ さば とうふ わか め とうにゅう しろみそ ぎゅう にゅう	たけのこ きぬぎや なのはな ほうれん そう もやし キャベツ ながねぎ こまつ な	こめ さとう	薄口しょうゆ 塩 ごんぶ しょうゆ 酒 みりん かつお ぶし からし	605	31.8	23.1	2.9	
11	月	カレーうどん わかめじゃこおにぎり ししゃものてりやき パリパリサラダ ぎゅうにゅう	ふたにく なると わかめ ちり めんじゃこ ししゃも ぎゅう にゅう	たまねぎ ながねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん コーン	うどん サラダあぶら でんぶ ん こめ ごま さとう ちや めん ごまあぶら	かつおぶし しょうゆ みりん カレーウ 塩 こしょう カ レーコ 酒 酢	600	25.8	20.7	3.3	
12	火	ガーリックトースト ポークビーンズ ツナとわかめのサラダ パナナ ぎゅうにゅう	たいす ぶたにく ベーコン ツ ナフレック わかめ ぎゅう にゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマ ト おろしにんにく グリンピース キャベ ツ こまつな コーン レモンかじゅう パ ナナ	しょうパン ガーリックブレッド じゃがいも サラダあぶら さと う ごま ごまあぶら	バセリ 塩 こしょう しょうゆ 中濃ソース コンソメ かつお ぶし 酢	613	27.6	25.3	2.5	
13	水	ごはん こうやどうふのあげに とうにゅういりやさいじる デコポン ぎゅうにゅう	とりにく こおりとうふ ぶたにく あぶらあげ しろみそ とうにゅ う ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン こほう だ いこん こんにやく ながねぎ こまつな デコポン	こめ じゃがいも でんぶふん あ ぶら さんおんとう ごま	しょうゆ みりん 酒 かつお ぶし	605	22.9	19.3	1.7	
14	木	コーンわかめラーメン こくとうあましょく かりかりチップスサラダ アーモンドカル ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ あさり うず らたまご たまご ぎゅうにゅう エバミルク	にんにく しょうが にんじん コーン あじ つけメンマ もやし ながねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	ちゅうかめん ごまあぶら こ むぎこ さとう くるざとう マ ーガリン アーモンド ポテトチ ップス サラダあぶら アーモン ドフィッシュ	しょうゆ 塩 塩 こしょう 豚 蹄スープ ベーキングパウ ダー 重曹 酢 みりん	601	24.7	26.7	2.4	
15	金	カレーピラフのクリームソースがけ ポテトスープ オレンジかん ぎゅうにゅう	とりにく えび ぎゅうにゅう とう にゅう なまクリーム ベー コン	たまねぎ にんじん コーン あかピーマ ン ぶなじめじ バセリ オレンジ	こめ バター サラダあぶら こ むぎこ じゃがいも	カレーコ 塩 しょうゆ 白ウ イン コンソメ こしょう 豚蹄 スープ	600	20.2	21.5	2.3	
18	月	ごはん ちくぜんに こぶちやあえ きなこアーモンド ぎゅうにゅう	なまあげ とりにく きなこ ぎゅうにゅう	にんじん こほう たけのこ ほしいけけ こんにやく さやいんげん こまつな キャ ベツ もやし	こめ じゃがいも さんおんとう サラダあぶら アーモンド さと う	しょうゆ みりん 酒 かつお ぶし 昆布茶	600	22.4	20.2	1.3	
19	火	コッペパン いちごジャム しろみぎかなのマリネ トマトクリームペンネ おまめのスープ ぎゅうにゅう	メルルーサ ツナフレック な まクリーム チーズ ベーコン いんげんまめ ひよこまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ バセリ レモンかじゅ う トマト キャベツ	コッペパン いちごジャム で んぶふん こめこ あぶら さんお んとう マカロニ バター じゃ がいも	酒 こしょう 酢 しょうゆ コ ンソメ 塩 豚蹄スープ	601	29.1	18.6	2.4	
20	水	ポークカレーライス コーンサラダ パインアップル ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり ヨーグル トスキムミルク チーズ ぎゅう にゅう	たまねぎ にんじん トマト トマトビュ ーりんご おろししょうが おろしにん じんにんじん トマト ビューリー パイン にんじん コーン キャベツ きゅうり パイン	じゃがいも サラダあぶら バ ター こむぎこ こめ ごま さ とう	カレーコ チャツツ ウスター ソース ガラムマサラ マサ ラマイルド オールスパイス 白ワイン 塩 豚蹄スープ しょうゆ 酢 こしょう	601	22.5	19.4	1.8	
21	木	スパゲティポロネーゼ チョコスコーン ベジタブルスープ みしょうかん ぎゅうにゅう	ぶたにく たいす あさり チー ズ ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム お ろしにんにく トマトピューレー トマト バ セリ こまつな キャベツ みしょうかん	スパゲティ サラダあぶら バター こむぎこ さとう チョコ レート じゃがいも	塩 こしょう 赤ワイン ケ チャップ こむぎこ さとう チョコ レール 豚蹄スープ ベー キングパウダー 白ワイン パナレッツェス	601	25.7	23.1	2.7	
22	金	マーボーどん アルファベットスープ パナナ ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく まめみそ あ かみそ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん にら ほしいたけ おろしにんにく おろ ししょうが キャベツ バセリ パナナ	ごまあぶら さとう でんぶふん こめ マカロニ バター	豆板醤 しょうゆ 豚蹄スー プ 白ワイン 塩 こしょう	602	25.8	16.8	1.9	
25	月	ぶたキムチどん かんこくふうスープ ポップビーンズ ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご たいす あ おのり ぎゅうにゅう	キムチ にんじん にら たまねぎ なが ねぎ おろしにんにく おろししょうが も やし ほしいたけ	こめ ごまあぶら トック でん ぶふん あぶら	しょうゆ 塩 塩 こしょう 豆 板醤 かつおぶし	604	27.4	18.8	2.2	
26	火	こくとうパン かぼちゃのシチュー じゃこのかりかりサラダ パインアップルかん ぎゅうにゅう	とりにく チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム ちり めんじゃこ	にんじん たまねぎ かぼちゃ マッシュ ルーム きゅうり キャベツ コーン パイ ンかん	こくとうパン サラダあぶら こ むぎこ バター さとう ごまあ ぶら	白ワイン 塩 こしょう 豚蹄 スープ しょうゆ 酢	617	23.1	23.8	2.0	
27	水	ごはん さけのねぎみそやき こまつなごまあえ まめっこじる ぎゅうにゅう	ぎんざけ しろみそ とうふ あ ぶらあげ たいす とうにゅう わかめ ぎゅうにゅう	ながねぎ こまつな にんじん もやし キャベツ はんのうねぎ	こめ さんおんとう さとう ごま ぶし	みりん しょうゆ 酒 かつお ぶし	605	29.7	22.1	2.3	
28	木	ごもくやきそば カスタードスティック やさしいスープ ココアアーモンド ぎゅうにゅう	ぶたにく いか あさり なると あおのり ベーコン きなこ ぎゅうにゅう	ほしいたけ キャベツ たまねぎ にんじ ん もやし かぶ かぶのは	ちゅうかめん サラダあぶら カスタードスティック じゃがい も バター アーモンド さとう	塩 こしょう 焼きそばソー ス 中濃ソース しょうゆ 豚蹄 スープ コンソメ ココア	622	26.7	23.1	2.7	
今月の目標 じゅんびや かたづけを じょうずにしよう							中学年平均	605	25.7	21.5	2.3

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

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%



まいにち 毎日、この3つができていれば、あなたも元気になることができます！