

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	木	とうふやさいのキーマカレー・ライス カリカリサラダ おいっぺいちごゼリー ぎゅうにゅう ≪創立150周年記念給食≫	ふたにく たいす ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ながねぎ だいこん たけのこ えだまめ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり	こめ サラダあぶら こめこ さとう ポテトチップス いちごゼリー	塩 こしょう カレーこ 赤ワイン オールスパイス 中濃ソース ウスターソース しょうゆ カレールウ 豚鶏スープ 酢 みりん	562	19.8	17.7	1.7
2	金	ぶたキムチどん もずくいりたまごスープ メープルカシューナッツ ギゅうにゅう	ふたにく あさり もずく とうふ たまご きなこ きゅうにゅう	キムチ はくさい たまねぎ ながねぎ にんじん にら にんにく しょうが えのきたけ こまつな	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら カシューナッツ メープルシロップ	しょうゆ 酒 塩 こしょう かつおぶし	605	27.2	23.1	1.9
5	月	ひじきごはん ししゃものごまあげ さんしょくやさいのピリッとあえ みそしる ギゅうにゅう	とりにく ひじき あぶらあげ ししゃも わかめ しろみそ あかみそ ギゅうにゅう	にんじん えだまめ きゅうり だいこん あかピーマン たまねぎ	こめ さとう こむぎこ ごま あぶら ごまあぶら さんおんとう じゃがいも	しょうゆ 酒 酢 豆板醤 かつおぶし こんぶ	548	21.6	21.7	2.2
6	火	ごはん さばのソースやき うめかあえ けんちんじる れいとうピーチ ギゅうにゅう	さば ふたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ きゅうり うめほし こんにやく だいこん にんじん ごぼう ながねぎ もも	こめ さんおんとう ごま さといも サラダあぶら	しょうゆ 酒 ウスターソース みりん 塩 かつおぶし	617	24.6	24.3	1.7
7	水	ロールパン しろいんげんまめのクリームシチュー ワンタンチップスサラダ メロン ギゅうにゅう	とりにく あさり いんげんまめ 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 パセリ キャベツ きゅうり コーン メロン	テーブルロール じゃがいも サラダあぶら こむぎこ バター ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら さとう	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 鶏スープ 酢	588	23.6	23.5	1.7
8	木	ゆかりごはん いかのかりんとうあげ こぶちあえ ごじる オレンジ ぎゅうにゅう	いか とりにく とうふ しろみそ あかみそ たいす ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな にんじん こんにやく ごぼう だいこん ながねぎ オレンジ	こめ むぎ ごま でんぶん あぶら さんおんとう じゃがいも	ゆかり しょうゆ みりん 昆布茶 かつおぶし こんぶ	588	23.6	14.9	2.5
9	金	しおやさいラーメン チーズやきおにぎり こまつなのチャンプルー パインアップル ぎゅうにゅう	ふたにく あさり うずらたまご ちりめんじゃこ あおのり チーズ とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん もやし キャベツ たまねぎ にら ながねぎ しょうが にんにく こまつな パイン	ちゅうかめん ごまあぶら こめ ごま サラダあぶら さんおんとう	塩 こしょう しょうゆ 酒 豚鶏スープ かつおぶし こんぶ	591	28.3	23.2	2.7
12	月	ごはん じゃことくるみのつくだに とうふのちゅうかに あじさいゼリーポンチ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ とうふ ふたにく えび あさり うずらたまご ギゅうにゅう	たけのこ ほししいたけ にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな しょうが みかんかん パインかん ももかん	こめ くるみ さとう でんぶん ごま サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら サイダーゼリー ぶどうゼリー さくらんぼゼリー あんにとろろ	しょうゆ 酒 みりん 豚鶏スープ 塩 こしょう オイスターソース	645	28.3	20.3	1.8
13	火	ごはん ピーマンのしおこんぶいため カレーにくじゃが みそしる こだますいか ぎゅうにゅう	しおこんぶ ふたにく なまあげ とうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	ピーマン たまねぎ にんじん こんにやく ほししいたけ さやいんげん えのきたけ ながねぎ すいか	こめ サラダあぶら ごま じゃがいも さんおんとう	カレーこ しょうゆ 酒 みりん かつおぶし こんぶ	558	23.5	16.7	1.8
14	水	ごしきごはん いわしのねぎみそまき のりあえ かしわじる プチぎゅうにゅうプリン ギゅうにゅう	まいわし あかみそ のり とりにく とうふ しろみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ こまつな ほうれんそう もやし こんにやく だいこん にんじん ごぼう	こめ むぎ ごしきはなむすび ごま さとう はるまきのかわ こむぎこ あぶら さといも サラダあぶら ギゅうにゅうプリン	酒 しょうゆ みりん かつおぶし	566	23.9	17.3	2.5
16	金	ミルクパン とりにくトマトソースかけ コーンポテト キャベツとたまごのスープ オレンジ ギゅうにゅう	とりにく ハム たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン にんにく コーン キャベツ にんじん えのきたけ オレンジ	ミルクロール サラダあぶら じゃがいも バター	塩 こしょう 白ワイン トマトソース しょうゆ 豚鶏スープ	589	28.1	24.3	2.1
19	月	ハヤシライス ごぼうチップスサラダ さくらんぼ ギゅうにゅう	ふたにく あさり ギゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく マッシュルーム トマト ごぼう キャベツ きゅうり コーン さくらんぼ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら あぶら ごまあぶら さとう	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ハヤシルウ しょうゆ 酢	543	19.4	15.9	1.7
20	火	こぎつねうどん わかさぎのフリッター きりぼしだいこんサラダ アップルマフィン ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ かまぼこ わかさぎフリッター なまクリーム たまご ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん ながねぎ こまつな きりぼしだいこん きゅうり りんごかん	うどん あぶら サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま こむぎはいが こむぎこ こめこ アーモンド バター さんおんとう みずあめ	しょうゆ 塩 酒 みりん かつおぶし 酢 ベーキングパウダー シナモン ラム酒	645	26.0	32.2	2.3
21	水	チンジャオロースードン ちゅうかふうたまごスープ ポップビーンズ ぎゅうにゅう	ふたにく たまご たいす ぎゅうにゅう	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく ピーマン あかピーマン クリームコーン コーン ほししいたけ にんじん こまつな	こめ むぎ はるさめ サラダあぶら さんおんとう でんぶん ごまあぶら あぶら	しょうゆ オイスターソース 酒 塩 こしょう かつおぶし カレーこ	571	28.1	18.5	1.7
22	木	ごはん にくどうふ ちくわのいそべあげ ごまあえ オレンジ ギゅうにゅう	ふたにく とうふ ちくわ とうにゅう あおのり しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ ほししいたけ きぬさや こまつな キャベツ オレンジ	こめ さんおんとう でんぶん こむぎこ あぶら ごま	しょうゆ 酒 みりん ベーキングパウダー	567	25.7	17.5	1.7
23	金	こくとうパン あじのハーブやき トマトクリームペンネ ぴよぴよポテトスープ ひとくちりんごゼリー ギゅうにゅう	あじ ツナフレーク チーズ なまクリーム とりにく ひよこまめ ギゅうにゅう	にんにく たまねぎ トマト にんじん パセリ	こくとうパン パンこ たまごなしマヨネーズ マカロニ バター じゃがいも りんごゼリー	白ワイン バジル 塩 こしょう コンソメ しょうゆ 豚鶏スープ パセリ	585	28.4	19.8	2.0
26	月	ジャンバラヤ コーンクリームスープ アーモンドポテト ギゅうにゅう	ふたにく あさり ひよこまめ ベーコン ギゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン マッシュルーム しょうが にんにく クリームコーン コーン チンゲンサイ	こめ サラダあぶら さとう コーンスターチ じゃがいも あぶら みずあめ アーモンド	塩 カレーこ チリパウダー ケチャップ こしょう 豚鶏スープ みりん しょうゆ	584	20.0	17.7	2.1
27	火	ジャージャーめんふうスパゲッティ かいそうサラダ こめこのマドレーヌ ぎゅうにゅう	ふたにく たいす あかみそ まめみそ かいそうミックス たまご ギゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	スパゲッティ ごまあぶら サラダあぶら さとう でんぶん ごま こめこ バター	甜麺醤 しょうゆ みりん 豆板醤 酢 塩 ベーキングパウダー	634	25.5	22.6	2.3
28	水	わかめごはん なまあげのごまだれかけ からしあえ みそしる れいとうパイン ぎゅうにゅう	わかめ なまあげ きつまあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな にんじん もやし たまねぎ パイン	こめ むぎ ごま でんぶん こめこ あぶら さんおんとう さとう	しょうゆ 酒 みりん からし かつおぶし こんぶ	555	20.8	19.2	2.1
29	木	セサミトースト ポークビーンズ コーンサラダ メロン ギゅうにゅう	ふたにく ベーコン あさり いんげんまめ ギゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト トマトピューレー さやいんげん コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー メロン	はいがしよパン マーガリン グラニューとう ごま じゃがいも サラダあぶら さとう	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ しょうゆ 中濃ソース パブリカ 豚鶏スープ 酢 白ワイン	614	25.0	24.4	2.3
30	金	ごはん さけのしおやき ごもくきんぴら みそしる オレンジ ギゅうにゅう	さけ きつまあげ あぶらあげ わかめ しろみそ あかみそ ギゅうにゅう	こんにやく ごぼう にんじん ピーマン とうがらし たまねぎ オレンジ	こめ ごま サラダあぶら さんおんとう じゃがいも	酒 塩 しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ	549	25.7	17.6	2.1
今月の目標		衛生に気をつけよう 				中学年平均	586	24.6	20.6	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。

献立表で下線の引いてある料理は、
外側がピンク色の食器に盛りつけます。

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%