



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				
1 金	ココアあげぱん やさいのカレースープに こぎつねビーンズサラダ オレンジ ぎゅう にゅう	ぶたにく うずらたまご あぶら あげ だいず ぎゅうにゅう	にんにく にんじん だいこん キャベツ たまねぎ さやいんげん きゅうり えだま め オレンジ	コッペパン あぶら さとう サ ラダあぶら じゃがいも バター ごまあぶら ごま	ココア 塩 こしょう カレー 白ワイン しょうゆ 豚鶏ス ープ 酢 みりん	600	27.0	25.8	1.8
4 月	なめしごはん さけとチーズのはるまき や さいのアーモンドあえ まめまめじる ぎゅう にゅう	さけ チーズ しろみそ とうふ あぶらあげ だいず とうにゅう わかめ あかみそ ぎゅうにゅう	しそのは キャベツ こまつな もやし に んじん ながねぎ ぶなしめじ	こめ ごま はるまきのかわ あぶら こむぎこ さとう アー モンド じゃがいも	なめしの素 しょうゆ 酒 み りん かつおぶし	565	25.0	18.9	2.3
5 火	マーボーなすどん ナムル うぐいすきなこ まめ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ こおりどうふ あかみそ まめみそ しいだい ず きなこ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん なす キャベツ もやし こまつ な	こめ サラダあぶら でんぶ ごまあぶら さとう ごま	酒 オイスターソース しょう ゆ 豆板醤	552	26.4	17.7	1.8
6 水	ごはん にくじゃが ししゃものフリッター あおなごまあえ こだますいか ぎゅう にゅう	ぶたにく なまあげ ししゃも チーズ ぎゅうにゅう しろみそ	たまねぎ にんじん しらたき ほししいた け さやいんげん こまつな キャベツ も やし すいか	こめ むぎ サラダあぶら じゃ がいも さんおんどう こむぎこ でんぶ あぶら さとう ごま	しょうゆ 酒 みりん 塩 こ しょう ベーキングパウダー パセリ	590	22.6	19.7	1.6
7 木	ごはん さけフライごまソースかけ やさい のうめおかかあえ かきたまじる パナナ ぎゅうにゅう	さけ かつおぶし なたと たま ご わかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん キャベツ もやし う めほし えのきたけ ほししいたけ なが ねぎ パナナ	こめ こむぎこ パンこ ごま あぶら さとう でんぶ	塩 こしょう 中濃ソース 赤 ワイン しょうゆ みりん 酒 薄口しょうゆ かつおぶし こ んぶ	564	25.3	17.1	1.9
8 金	こくとうパン かぼちゃのシチュー かいそ うとじゃこのサラダ ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう	とりにく はなまめ あさり ぎゅうにゅう とうにゅう チー ズ なまクリーム かいそうミッ クス ちりめんじゃこ	かぼちゃ にんじん たまねぎ ぶなしめじ にんにく パセリ キャベツ きゅうり	こくとうパン サラダあぶら じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら さとう ごま ブ ルーベリーゼリー	白ワイン 塩 こしょう 豚鶏 スープ 酢 しょうゆ	607	24.5	22.8	2.0
11 月	ビーンズミートスパゲティ ツナサラダ リ んごのケーキ ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり だいず チー ズ ツナフレック たまご ぎゅう にゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム に んにく トマトピューレ トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう りんご ほしぶどう	スパゲティ バター サラダあ ぶら さとう ごま むしパンミッ クス アーモンド	塩 こしょう 赤ワイン ケ チャップ ハヤシルウ 豚鶏 スープ しょうゆ 酢	595	26.8	21.8	1.9
12 火	ごはん あじのユーリンチーソースかけ わかめサラダ たまごとコーンのちゅうか スープ パインアップル ぎゅうにゅう	あじ わかめ ちりめんじゃこ なたと たまご ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ こまつな コーン きくらげ バイン	こめ むぎ でんぶ こむぎ こ あぶら さんおんどう ごま あぶら サラダあぶら さとう ごま	しょうゆ 酢 塩 こしょう 酒 豚鶏スープ	559	24.2	17.9	2.0
13 水	ジャージャーとうふどん ワンタンスープ とうもろこし ぎゅうにゅう	なまあげ とりにく まめみそ あかみそ ぶたにく なたと ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン こまつ な ながねぎ もやし いら しなちく ザー サイ とうもろこし	こめ さんおんどう サラダあぶ ら ごまあぶら でんぶ ワン タンのかわ	みりん しょうゆ 酒 豆板醤 オイスターソース 塩 こしょ う 豚鶏スープ	637	29.6	19.0	2.9
14 木	えだまめごはん さばのカレーやき やさ いのりあえ ごまじたとんじる オレン ジ ぎゅうにゅう	さば のり ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ しろみ そ ぎゅうにゅう	えだまめ しょうが もやし キャベツ こま つな にんじん こんにやく だいこん な がねぎ オレンジ	こめ ごま さとう サラダあぶ ら じゃがいも	酒 薄口しょうゆ こんぶ 塩 しょうゆ みりん カレーこ かつおぶし	599	26.6	25.2	2.1
15 金	なつやさいのカレーライス ひじきサラダ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり チーズ ツナ フレック ひじき ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす ピー マン あかピーマン にんにく しょうが ト マト コーン キャベツ きゅうり ブロッコ リー パインかん みかんかん パナナ キウイ	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう ごま カクテルゼリー	赤ワイン 塩 こしょう カレー こ チャンネ 中濃ソース カ レールウ しょうゆ 酢	633	20.5	19.2	1.9
今月の目標 すききらいなく なんでも たべよう					中学年平均	591	25.3	20.5	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%

・箸、スプーン等は学校で準備しますが、持参していただいても構いません。



す
好ききらいしないで
なん た
何でも食べてみよう

いろいろな食材や味を体験するこ
とは、単に栄養を摂取するだけでな
く、味覚の発達にもつながります。
きれいなものでも何年後かに食べら
れるようになることもあるので、食
わずきらいにならずに少しずつでも
食べる努力をしてみましよう。

はる なつ あき ふゆ
春 夏 秋 冬

しん せん しゅん た
新鮮な旬のものを食べよう

トマトぎらいの人が畑でとれた
ばかりのトマトを食べて好きにな
ったなどという話があるほど、旬
の新鮮な食材はおいしく栄養価も
高いものです。その食材が本当に
おいしい時期に食べると、好きに
なる可能性も高まるようです。