



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					
3月	ハヤシライス ひじきサラダ はちみつレモンゼリー ギョウにゅう	ぶたにく あさり なまクリーム ツナフレック ひじき ギョウにゅう	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 トマトピューレー コーン キャベツ きゅうり プロッコリー	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう ごま レモンゼリー	赤ワイン 塩 こしょう 豚鶏スープ デミグラスソース ケチャップ ハヤシルー しょうゆ 酢	631	18.8	17.8	1.6	
4火	いわしのかばやきどん ごまじたとんじる やさいのこぶちやあえ ギョウにゅう	まいわし ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ギョウにゅう	しょうが にんにく だいこん にんじん ながねぎ こまつな キャベツ もやし	こめ でんぶん こめこ あぶら さんおんとう ごま サラダあぶら じゃがいも	酒 しょうゆ みりん かつおぶし 昆布茶	603	26.1	21.5	2.2	
5水	ごはん にくじゃが みそしる りんご ギョウにゅう	ぶたにく なまあげ とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ギョウにゅう	たまねぎ にんじん しらたき ほししいたけ さやいんげん ながねぎ ぶなしめじ こまつな りんご	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも さんおんとう	しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	545	21.4	16.5	1.5	
6木	はいがパン クラムチャウダー こぎつね ビーンズサラダ なし ギョウにゅう	ベーコン あさり はなまめ ギョウにゅう とうにゅう チーズ なまクリーム あぶらあげ だいず	にんじん たまねぎ コーン にんにく アスパラガス キャベツ きゅうり えだまめ なし	はいかりん サラダあぶら じゃがいも こむぎこ パター ごまあぶら さとう ごま	白ワイン 塩 こしょう 豚鶏スープ しょうゆ 酢 みりん	589	25.5	24.5	2.8	
7金	ごはん とりにくのピリカラやき あおなご まあえ まめまめじる ブルーベリークレープ ギョウにゅう	とりにく 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 ギョウにゅう	にんにく こまつな キャベツ もやし にんじん ながねぎ ぶなしめじ ブルーベリー果汁	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも クレープ(米粉 水あめ あぶら でんぶん)	とうがらし しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	652	26.5	26.8	2.0	
11火	ジャージャーどうふどん アルファベット スープ バナナ ギョウにゅう	なまあげ とりにく だいず まめみそ あかみそ ベーコン ギョウにゅう	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 キャベツ パセリ バナナ	こめ むぎ さんおんとう サラダあぶら ごまあぶら でんぶん マカロニ パター	みりん しょうゆ 酒 豆板醤 白ワイン 塩 こしょう 豚鶏スープ	595	25.9	20.0	1.7	
12水	きのこごはん さけのさいきょうやき まめまめじる おかかあえ りんご ギョウにゅう	あぶらあげ とりにく さけ さいきょうやき とうふ だいず とうにゅう わかめ あかみそ しろみそ かつおぶし ギョウにゅう	ぶなしめじ にんじん ほししいたけ えだまめ ながねぎ こまつな キャベツ もやし りんご	こめ サラダあぶら さとう ごま じゃがいも	酒 しょうゆ みりん かつおぶし	549	29.3	17.5	2.3	
13木	きなこあげパン ポトフ かいそうサラダ ギョウにゅう	きなこ とりにく かいそうミックス わかめ ギョウにゅう	にんじん だいこん キャベツ さやいんげん きゅうり プロッコリー コーン えだまめ	コッペパン だいずあぶら きびざとう じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま	塩 白ワイン こしょう しょうゆ 豚鶏スープ 酢	563	24.4	25.2	2.0	
14金	ごはん さけフライごまソースかけ やさいのおろしあえ きょうふうしらたまじる りんご ギョウにゅう	さけ かつおぶし とうふ しろみそ たまご ギョウにゅう	こまつな にんじん なめこ だいこん ながねぎ りんご	こめ むぎ こむぎこ パンこ ごま あぶら しらたま	塩 こしょう 中濃ソース 赤ワイン しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	607	25.9	18.2	2.1	
17月	かきたまうどん わかさぎのフリッター からしあえ きなこむしパン ギョウにゅう	とりにく あぶらあげ なめこ たまご わかさぎフリッター きなこ とうにゅう なまクリーム ギョウにゅう	にんじん こまつな ながねぎ ほししいたけ キャベツ	うどん さんおんとう でんぶん あぶら さとう むしハンミックス こむぎこ あまなっとう	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし 塩 からし ベーキングパウダー	600	23.8	24.4	2.1	
18火	さつまいもごはん とりにくのみそやき やさいののりあえ かきたまじる ブルーベリーゼリー ギョウにゅう	とりにく あかみそ のり たまご とうふ わかめ ギョウにゅう	にんにく もやし ほうれんそう キャベツ にんじん こまつな ながねぎ ほししいたけ ブルーベリー果汁	こめ さつまいも さとう ごま でんぶん ブルーベリーゼリー(さとう)	薄口しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 塩 かつおぶし	582	25.0	19.1	2.1	
19水	なめしごはん さんまの南蛮漬け アーモンドあえ みそしる ギョウにゅう	さんま しろみそ あぶらあげ あかみそ ギョウにゅう	ながねぎ にんじん たまねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし だいこん	こめ むぎ ごま でんぶん こむぎこ あぶら さんおんとう ごまあぶら さとう アーモンド さつまいも	なめしの素 しょうゆ 酢 みりん かつおぶし	620	22.4	25.3	2.4	
20木	アーモンドトースト ぶたにくとだいずのトマトに カリポリサラダ オレンジ ギョウにゅう	だいず ぶたにく あさり なまクリーム チーズ ちりめんじゃこ ギョウにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト トマトピューレー さやいんげん プロッコリー キャベツ きゅうり オレンジ	しょくパン アーモンド マーガリン グラニューとう サラダあぶら じゃがいも さとう コーンフレック ごまあぶら	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ しょうゆ 中濃ソース パプリカ オールスパイス 豚鶏スープ 酢	637	26.7	27.7	2.2	
21金	ごはん さばのカレーやき やさいののりあえ みそしる ギョウにゅう	さば のり なまあげ わかめ あかみそ しろみそ ギョウにゅう	しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん ながねぎ	こめ むぎ さとう さつまいも	しょうゆ 酒 みりん カレー かつおぶし	568	22.0	21.3	1.9	
22土	チキンときのこのカレーライス かいそうサラダ うぐいすきなこまめ ギョウにゅう	とりにく あさり チーズ かいそうミックス わかめ いらだいず きなこ ギョウにゅう	ぶなしめじ マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり プロッコリー コーン えだまめ	こめ じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま	赤ワイン 塩 こしょう 豚鶏スープ カレー コーン マサラ ウスターソース カレールウ デミグラスソース チャップネ 酢 しょうゆ	608	23.3	20.1	2.0	
25火	さけとほうれんそうのスパゲッティ コーンサラダ アップルマフィン ギョウにゅう	さけ はなまめ ギョウにゅう とうにゅう チーズ なまクリーム たまご	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう パセリ コーン キャベツ きゅうり りんごかん	スパゲッティ サラダあぶら こむぎこ パター さとう こむぎ はいが こめこ アーモンド さんおんとう みずあめ	塩 こしょう 白ワイン 豚鶏スープ しょうゆ 酢 ベーキングパウダー シナモン	569	22.5	23.5	1.6	
26水	ごはん あじのユーリンチーソースかけ わかめサラダ キムチスープ かき ギョウにゅう	あじ わかめ ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ ギョウにゅう	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん キムチ こまつな かき	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さんおんとう ごま あぶら サラダあぶら さとう ごま	しょうゆ 酢 塩 酒 こしょう かつおぶし こんぶ	546	23.5	18.4	2.0	
27木	きなこことごまのトースト クリームシチュー コーンとじゃこのサラダ ギョウにゅう	きなこ とりにく はなまめ あさり ギョウにゅう とうにゅう チーズ なまクリーム ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく パセリ プロッコリー キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	しょくパン マーガリン ごま さんおんとう サラダあぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう	塩 白ワイン こしょう 豚鶏スープ しょうゆ 酢	612	25.8	28.0	2.1	
28金	まあぼうどん たまごとコーンのちゅうかスープ ひたしあおまめ ギョウにゅう	ぶたにく あかみそ まめみそ こんどうとう とうふ なめこ わかめ たまご あおだいず ひじき ギョウにゅう	にんにく しょうが ながねぎ たけのこ ほししいたけ たまねぎ にんじん いらこまつな コーン	こめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら さとう	酒 しょうゆ 豆板醤 オイスターソース 塩 こしょう 豚鶏スープ 酢	574	27.1	18.8	2.1	
31月	スパゲッティポロネーゼ かぼちゃいりケーキ コーンサラダ オレンジ ギョウにゅう	ぶたにく こんどうとう あさり チーズ たまご ギョウにゅう 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 トマトピューレー トマト パセリ かぼちゃ コーン キャベツ きゅうり オレンジ	スパゲッティ サラダあぶら パター むしハンミックス さとう あまなっとう	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ウスターソース ハヤシルー 豚鶏スープ しょうゆ 酢	568	23.4	17.7	1.9	
今月の目標 マナーを守って楽しい給食にしよう						中学年平均	591	24.5	21.6	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%

・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。

1か月間お弁当のご協力、ありがとうございました!

