



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	火	まあぼうどん かにかまとたまごのちゅうか コーンスープ うぐいすきなこまめ ぎゅうにゅう	ぶたにく あかみそ まめみそ こおりとうふ とうふ かにかま ぼこ わかめ たまご いらだ いず きなこ ぎゅうにゅう	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 にな こまつな コーン	こめ むぎ サラダあぶら で んぶん ごまあぶら ごま さ と	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	585	28.0	19.0	1.9	
2	水	ごはん さけとチーズのはるまき アーモン ドサラダ ごまじたとんじる ぎゅうにゅう	さけ チーズ 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	しそのは コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり こんにやく だいこん にんじん ながねぎ	こめ むぎ はるまきのかわ あぶら こむぎこ サラダあぶ ら さとう アーモンド じゃが いも ごま	しょうゆ 酒 酢 塩 こしょう 白ワイン かつおぶし	583	25.7	20.2	1.4	
4	金	ごはん さばのピリカラやき かんぴょうの ごますあえ まめまめじる りんご ぎゅう にゅう	さば とうふ あぶらあげ だい ず こおりとうふ とうふ かにか まぼこ わかめ たまご いらだ いず きなこ ぎゅうにゅう	にんにく かんぴょう こまつな キャベツ もやし にんじん ながねぎ ぶなしめじ りんご	こめ むぎ ごまあぶら ごま きびざとう じゃがいも	とうがらし しょうゆ 酒 みり ん 酢 かつおぶし	615	25.1	25.2	1.8	
7	月	ごもくチャーハン ししゃものいそべあげ ワンタンスープ りんごゼリー ぎゅうにゅう	やきぶた なたと ししゃも た まご あおのり ぶたにく ぎゅう にゅう	ほししいたけ ながねぎ グリンピース たけのこ にんじん こまつな もやし にな しなちく ザーサイ りんごジュース	こめ ごまあぶら こむぎこ ご ま あぶら ワンタンのかわ クールゼリーのもと	しょうゆ 塩 酒 オイスター ソース こしょう 豚鶏スープ	558	21.7	14.9	3.6	
8	火	こくとうパン とりとしめじのクリームシ チュー ひじきサラダ パナナ 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 ツナフレーク ひじき	にんじん たまねぎ ぶなしめじ にんにく パセリ コーン キャベツ きゅうり ブロッ コリー パナナ	こくとうパン サラダあぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう ごま	白ワイン 塩 こしょう 豚鶏 スープ しょうゆ 酢	590	25.6	22.4	1.7	
9	水	ちゃんぽんめん やきおにぎり わかさぎの フリッター ハリハリづけ ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり かまぼこ え び いか わかさぎフリッター かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ もやし キャベツ チ ンゲンサイ ながねぎ ほししいたけ きり ほしだいこん きゅうり	ちゅうかめん でんぶん ごま あぶら こめ ごま あぶら さ と	豚鶏スープ しょうゆ オイス ターソース 酒 塩 こしょう 酢	557	26.2	17.6	2.3	
10	木	ぶたにくとだいずのカレーライス わかめサラダ きくかみかん ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり だいず チーズ わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	マッシュルーム たまねぎ にんじん にな んにく しょうが キャベツ きゅうり みか ん	こめ むぎ 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 カレーこ ガラムマサ ラ ウスターソース カレール ウ デミグラスソース チャツ プ 酢 しょうゆ	584	21.1	18.9	2.2	
11	金	きなこごまのトースト ぶたにくとだいずの トマトに かいそうサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	きなこ だいず ぶたにく あさり なまクリーム チーズ かい そうミックス わかめ 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 トマトピューレー さやい んげん キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン えだまめ オレンジ	しょくパン マーガリン ごま さ んおんどう サラダあぶら じゃ がいも さとう 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 パブリカ オールスパイ ス 豚鶏スープ 酢	599	26.0	26.0	2.1	
14	月	ごはん とりにくのからあげ ほうれんそうと えのきののりサラダ とんじる りんご ぎゅうにゅう	とりにく のり ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ ぎゅう にゅう	しょうが にんにく ほうれんそう キャベ ツ にんじん えのきたけ ごぼう だいこ ん こんにやく ながねぎ りんご	こめ むぎ でんぶん こめこ あぶら サラダあぶら さとう さいとも	しょうゆ 酒 酢 こしょう かつ おぶし	558	24.3	16.0	1.9	
15	火	ごはん カレーコロツケ ポイルキャベツ ミネストローネスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく おから ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ト マト マッシュルーム	こめ むぎ じゃがいも サラダ あぶら こむぎこ パンこ あぶ ら さとう マカロニ	塩 こしょう カレーこ ウス ターソース 中濃ソース ケ チャップ 白ワイン しょうゆ 豚鶏スープ	566	20.2	15.9	1.8	
16	水	スパゲティミートソース かいそうとじゃこの サラダ きくかみかん キャロットケーキ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず こおりとうふ あさり チーズ かいそうミックス わかめ ちりめんじゃこ 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 にな んにく しょうが トマトピューレー トマト パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー えだまめ みかん	スパゲティ オリーブゆ サラ ダあぶら さとう ごまあぶら ごま むしパンミックス あま なつどう	塩 こしょう 赤ワイン ケ チャップ 中濃ソース ハヤ シルウ パブリカ セージ オ レガノ 豚鶏スープ 酢 しょう ゆ	594	27.3	18.7	2.3	
17	木	チキンかつのごまソースバーガー コーンポタージュ かき ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ なまク リーム	キャベツ クリームコーン コーン たまね ぎ パセリ かき	まるパン こむぎこ パンこ ご ま あぶら サラダあぶら パ ター	塩 こしょう 中濃ソース 赤 ワイン 豚鶏スープ	658	25.5	30.6	2.3	
18	金	さつまいもごはん さばのみそやき ピーナッツあえ みそしる ぎゅうにゅう	さば あかみそ しろみそ あ ぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ こまつな もやし にな んじん だいこん ながねぎ	こめ さつまいも さとう ごま ピーナッツ	薄口しょうゆ 酒 しょうゆ みりん かつおぶし	564	22.2	22.6	2.3	
21	月	コーンちやめし かりかりがんと おかかあ え みそけんちんじる りんご ぎゅうにゅう	とうふ ツナフレーク ひじき たまご かつおぶし とりにく なまあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	コーン にんじん えだまめ しょうが こ まつな キャベツ もやし だいこん ごほ う ながねぎ こんにやく りんご	こめ とうろいも でんぶん コーンフレーク あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	薄口しょうゆ 酒 こんぶ 塩 しょうゆ みりん かつおぶし	561	21.2	18.6	2.2	
22	火	たきこみごはん あじフライ やさいのアーモンドあえ さつまじる ぎゅうにゅう	あぶらあげ とりにく だいず あじ たまご しろみそ あかみ そ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ こまつな キャベ ツ もやし だいこん ながねぎ ぶなしめ じ	こめ サラダあぶら さとう ご ま こむぎこ パンこ あぶら アーモンド さつまいも	酒 しょうゆ 塩 こしょう 中 濃ソース ウスターソース みりん かつおぶし	597	27.3	20.6	2.4	
24	木	シナモントースト ポトフ コーンとツナのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく ツナフレーク ぎゅう にゅう	にんじん だいこん キャベツ さやいん げん ブロッコリー きゅうり コーン レモ ンかじゅう オレンジ	しょくパン マーガリン グラ ニューとう じゃがいも サラダ あぶら さとう ごま	シナモン 白ワイン 塩 こ しょう しょうゆ 豚鶏スープ 酢	570	22.8	24.9	2.1	
25	金	ごはん さけのさいきょうやき おかかあえ まめまめじる ぎゅうにゅう	さけ さいきょうみそ かつおぶ し とうふ あぶらあげ だいず とうにゅう わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ もやし ながねぎ ぶ なしめじ	こめ むぎ さとう ごま じゃ がいも	しょうゆ みりん かつおぶし	524	27.4	14.7	1.9	
28	月	ハヤシライス ツナサラダ きなこまめ ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり なまクリーム まぐろフレーク いらだいず き なこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にな んにく しょうが トマトピューレー ブロッコリー キャベツ きゅうり レモン かじゅう	こめ むぎ じゃがいも サラダ あぶら さとう ごま	赤ワイン 塩 こしょう 豚鶏 スープ ケチャップ ハヤシ ルウ しょうゆ 酢	613	23.5	20.3	2.1	
29	火	いなかうどん ちくわのいそべあげ おかかあえ こくとうあましく ぎゅうにゅう	とりにく なたと あぶらあげ ちくわ たまご あおのり かつ おぶし ぎゅうにゅう エバミル ク	こんにやく にんじん こまつな ながねぎ ほししいたけ キャベツ もやし	うどん さいとも こむぎこ ご ま あぶら さとう くらさとう マーガリン アーモンド	しょうゆ みりん 酒 塩 かつ おぶし ベーキングパウ ダー 重曹	565	23.1	22.9	2.7	
30	水	ごはん とうふのちゅうかに あげぎょうざ ナムル ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく えび きょう ざ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ もやし こまつな	こめ むぎ サラダあぶら さん おんどう ごまあぶら でんぶ ん あぶら さとう ごま	しょうゆ 酒 塩 こしょう オ イスターソース 豚鶏スープ	601	25.8	21.6	1.8	
今月の目標 かんしゃのきもちをもってたべよう							中学年平均	582	24.5	20.6	2.1

☆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



よくかんでたべよう!