



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	
11 水	ななくさごはん ぶりのさいきょうやき ごもくきんぴら すましじる はちみつレモンゼリー ギゆうにゆう	ぶり さいきょうみそ ちくわなと わかめ とうふ ギゆうにゆう	ななくさ れんこん にんじん こんにやく さやいんげん ぶなしめじ ながねぎ	こめ むぎ さとう ごま サラダあぶら レモンゼリー	なめしの素 しょうゆ みりん 酒 とうがらし 塩 かつおぶし	606	23.1	17.2	2.5	
12 木	コーンとツナのトースト ぶたにくとだいずのトマトに わかめサラダ きくかみかん ギゆうにゆう	ツナ フレーク だいず ぶたにく あさり なまクリーム チーズ わかめ しらすほし ギゆうにゆう	コーン たまねぎ パセリ にんにく 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 みかん	しょうパン マヨネーズ サラダあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	塩 しょうゆ 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	609	28.9	25.0	2.8	
13 金	ごはん さけフライごまソースかけ ほうれんそうとえのきののりサラダ とんじる りんご ギゆうにゆう	さけ のり ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ ギゆうにゆう	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 こむぎこ パンこ ごまあぶら サラダあぶら さとう さといも	塩 しょうゆ 中濃ソース 赤ワイン しょうゆ 酢 かつおぶし	620	26.9	19.7	2.1	
16 月	ジャージャーとうふどん かにかまとたまごのちゅうかコーンスープ ポップビーンズ ギゆうにゆう	なまあげ とりにく まめみそ あかみそ かにかまぼこ たまご だいず あおのり ギゆうにゆう	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 ビーマン こまつな コーン きくらげ	こめ さんおんとう サラダあぶら ごまあぶら でんぶん ごまあぶら	みりん しょうゆ 酒 豆板醤 塩 しょうゆ 豚鶏スープ	613	29.4	23.1	2.0	
17 火	ごはん さばのカレーやき あおなごまあえ まめまめじる オレンジ ギゆうにゆう	さば しろみそ とうふ あぶらあげ だいず とうにゆう わかめ あかみそ ギゆうにゆう	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん ながねぎ ぶなしめじ ゆめオレンジ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん カレーこ かつおぶし	637	26.7	27.2	2.0	
18 水	みそラーメン おかかやきおにぎり あげぎょうぎ ナムル ギゆうにゆう	ぶたにく あかみそ うずらたまご なたまご かつおぶし きょうぎ ギゆうにゆう	しょうが にんにく ながねぎ にんじん もやし たけのこ コーン キャベツ きゅうり	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら こめ ごま あぶら さとう	酒 しょうゆ 豆板醤 塩 豚鶏スープ	593	25.8	21.1	2.6	
19 木	こくとうパン とりときのこのクリームシチュー こぎつねビーンズサラダ キウイ ギゆうにゆう	とりにく はなまめ あさり ギゆうにゆう とうにゆう チーズ なまクリーム あぶらあげ いんげんまめ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ きゅうり えだまめ キウイ	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	白ワイン 塩 しょうゆ 豚鶏スープ しょうゆ 酢 みりん	613	26.7	24.3	1.7	
20 金	ごはん いわしのさらさあげ やさいのおろしあえ さつまじる ぼんかん ギゆうにゆう	まいわし かつおぶし あかみそ しろみそ わかめ ギゆうにゆう	しょうが こまつな にんじん なめこ だいこん ながねぎ ぶなしめじ ぼんかん	こめ むぎ でんぶん こめ あぶら さつまいも	しょうゆ 酒 カレーこ みりん かつおぶし	596	22.7	15.9	1.8	
23 月	ぶたにくとだいずのカレーライス ツナサラダ きくかみかん ギゆうにゆう	ぶたにく あさり だいず チーズ まぐろフレーク ギゆうにゆう	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり レモンかじゆう みかん	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう ごま	赤ワイン 塩 しょうゆ 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 チャツネ しょうゆ 酢	596	22.1	19.6	2.0	
24 火	わかめごはん さけのしおやき おかかあえ みそしる りんご ギゆうにゆう	わかめ ぎんざけ かつおぶし あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ ギゆうにゆう	こまつな キャベツ もやし ながねぎ えのき たけ りんご	こめ さとう ごま じゃがいも	塩 しょうゆ みりん かつおぶし	524	24.0	16.5	1.8	
25 水	ごはん とりにくのピリカラやき やさいののりあえ ごまじたとんじる みかん ギゆうにゆう	とりにく のり ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ギゆうにゆう	にんにく 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 みかん	こめ むぎ ごま ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも	とうがらし しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	600	27.6	22.3	1.7	
26 木	きなこごまのトースト ポトフ ひたしあおまめ かわちばんかんゼリー ギゆうにゆう	きなこ とりにく うずらたまご あおだいず ひじき ギゆうにゆう	にんじん だいこん キャベツ かぶ さやいんげん	しょうパン マーガリン ごま さんおんとう じゃがいも さとう オレンジゼリー	塩 白ワイン しょうゆ しょうゆ 豚鶏スープ 酢	602	26.2	26.4	2.1	
27 金	なめしごはん さばのみそに やさいのごまあえ かきたまじる いよかん ギゆうにゆう	さば あかみそ しろみそ たまご とうふ わかめ ギゆうにゆう	しょうが ながねぎ こんにやく こまつな キャベツ もやし にんじん ほししいたけ いやかん	こめ むぎ ごま さとう でんぶん	なめしの素 酒 しょうゆ みりん 塩 かつおぶし	615	24.6	24.9	2.7	
30 月	ビーンズミートスパゲティ かいそうとじゃこのサラダ にんじんマフィン ギゆうにゆう	ぶたにく あさり だいず チーズ かいそうミックス わかめ ちりめんじゃこ たまご ヨーグルト ギゆうにゆう	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 キャベツ きゅうり ブロッコリー えだまめ ほしぶどう	スパゲティ バター サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま こむぎこアーモンド	塩 しょうゆ 赤ワイン ケチャップ 中濃ソース 豚鶏スープ 酢 しょうゆ ベーキングパウダー 重曹	621	29.5	24.6	2.9	
31 火	コーンちやめし かりかりがんも おかかあえ みそけんちんじる ギゆうにゆう	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 ギゆうにゆう	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 ごぼう ながねぎ こんにやく	こめ とろろいも 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	539	21.1	18.5	2.2	
今月の目標 かぜをふせぐ しょくじをしよう						中学年平均	599	25.7	21.8	2.2

☆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。



