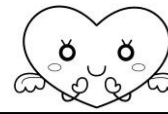




給食予定献立表



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になる	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になる	調味料類	kcal	g	g	g	
1	水	ごはん ししゃものごまあげ にくじゃが みそしる オレンジ ぎゅうにゅう	ししゃも ぶたにく なまあげ とうふ あぶらあげ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	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 ゆめオレンジ	こめ むぎ こむぎこ ごま あぶら 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 塩 かつおぶし	630	24.7	24.6	1.8	
2	木	はいがパン ブルーベリージャム さけとチーズのはるまき わかめサラダ ならたまスープ パナナ ぎゅうにゅう	ぎんざけ チーズ わかめ しらすぼし たまご ぎゅうにゅう	しそのは キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー たけのこ たまねぎ もやし コーン なら パナナ	はいがパン ブルーベリージャム はるまきのかわ あぶら こむぎこ サラダあぶら ごま あぶら さとう ごま でんぶん	しょうゆ 酒 酢 塩 こしょう 豚鶏スープ	611	26.7	23.4	2.3	
3	金	えだまめごはん とりにくのピリカラやき かいそうサラダ まめまめじる いちご ぎゅうにゅう	とりにく かいそうミックス わかめ ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ だいたい とうにゅう あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	えだまめ にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん ながねぎ ぶなしめじ こまつな いちご	こめ ごま ごまあぶら サラダ あぶら さとう じゃがいも	酒 薄口しょうゆ こんぶ 塩 とうがらし しょうゆ みりん 酢 かつおぶし	588	28.7	24.2	2.3	
6	月	たらのごまソースパター コーンポタージュ オレンジ ぎゅうにゅう	ぎんざら 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 にんじん マッシュルーム こまつな ゆめオレンジ	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	718	25.5	36.4	2.3	
7	火	ごはん ハンバーグ ほうれんそうとえのきのサラダ ミネストローネスープ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ あさり おから たまご のり だいたい ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん えのきたけ バセリ トマト マッシュルーム	こめ むぎ さんおんとう サラダあぶら さとう じゃがいも マカロン レモンゼリー	塩 こしょう ナツメグ ケチャップ 赤ワイン ウスターソース しょうゆ 酢 白ワイン 豚鶏スープ	608	24.7	14.0	2.0	
8	水	スパゲティミートソース コーンサラダ かぼちやいりケーキ パナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく こおろ豆腐 あさり チーズ 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 しょうが トマトピューレー トマト バセリ コーン キャベツ きゅうり かぼちや パナナ	スパゲティ オリーブ油 サラダあぶら さとう むしパンミックス あまなっとう	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ 中濃ソース ハヤシルウ パプリカ セージ オレガノ 豚鶏スープ しょうゆ 酢	594	25.4	17.5	2.0	
9	木	ぎゅうどん みそしる おかかあえ いちご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ しるみそ かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ しらたき だいこん こまつな キャベツ もやし いちご	こめ むぎ さんおんとう サラダあぶら さつまいも さとう ごま	酒 みりん しょうゆ かつおぶし	583	22.8	22.4	2.1	
10	金	ごはん さばのピリカラやき きりぼしだいこんのものにも まめまめじる デコポン ぎゅうにゅう	さば あぶらあげ とうふ だいたい とうにゅう わかめ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	にんにく きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ えだまめ ながねぎ ぶなしめじ こまつな デコポン	こめ むぎ ごまあぶら ごま さんおんとう じゃがいも	とうがらし しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおぶし	618	26.0	25.3	1.9	
13	月	ごはん さけとチーズのはるまき あおなごまあえ とんじる プリン ぎゅうにゅう	ぎんざけ チーズ しるみそ ぶたにく とうふ あかみそ ぎゅうにゅう	しそのは こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	こめ むぎ はるまきのかわ あぶら こむぎこ さとう ごま じゃがいも サラダあぶら とうにゅうプリン	しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	640	23.8	22.9	1.8	
14	火	チョコパン とりとしめじのクリームシチュー かいそうサラダ 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 わかめ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ にんにく バセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン えだまめ	コッペパン チョコレート スプレーチョコ 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 酢 しょうゆ	616	24.5	27.1	2.0	
15	水	ごはん あじのかわりあげ ひじきサラダ キムチスープ ぼんかん ぎゅうにゅう	あじ こおろ豆腐 ひじき ツナ フレーク ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー ながねぎ にんじん キムチ こまつな ぼんかん	こめ むぎ こむぎこ あぶら サラダあぶら さとう ごま	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩 こしょう かつおぶし こんぶ	628	29.6	20.5	1.7	
16	木	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 ポップビーンズ みかんゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく あかみそ まめみそ こおろ豆腐 とうふ かにかま ぼこ わかめ たまご だいたい あおのり 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 なら こまつな コーン	こめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら ごま あぶら オレンジゼリー	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	641	29.3	21.9	2.0	
17	金	ちゃんぽんめん こくとうあましょく 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 ずらたまご えび いか たまご ぎゅうにゅう エビミルク わかさぎフリッター かつおぶし	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 きりぼしだいこん きゅうり	ちゅうかめん でんぶん ごま あぶら こむぎこ さとう くらざとう マーガリン アーモンド あぶら ごま	豚鶏スープ しょうゆ オイスターソース 酒 塩 こしょう ベーキングパウダー 重曹 酢	598	25.9	24.4	2.3	
20	月	わかめごはん さけのさいきょうやき ツナサラダ ごまじたとんじる オレンジ ぎゅうにゅう	わかめ さけ さいきょうみそ まぐろフレーク ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	ブロッコリー キャベツ きゅうり レモンからじゅう こんにやく だいこん にんじん ながねぎ ゆめオレンジ	こめ ごま さとう サラダあぶら じゃがいも	しょうゆ みりん 酢 かつおぶし	581	30.6	19.6	2.1	
21	火	ビーフカレーライス ひじきサラダ うぐいすきなこまめ いちご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あさり チーズ ツナ フレーク ひじき いりだいたい きなこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー いちご	こめ 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 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	632	22.6	22.3	1.9	
22	水	ココアあげパン コーンとツナのサラダ ポトフ オレンジ ぎゅうにゅう	ツナ フレーク とりにく ずらたまご ぎゅうにゅう	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん コーン レモンからじゅう だいこん さやいんげん ゆめオレンジ	コッペパン あぶら さとう サラダあぶら ごま じゃがいも	ココア しょうゆ 酢 白ワイン 塩 こしょう 豚鶏スープ	544	21.4	23.6	1.7	
24	金	かきたまうどん ちくわのいそべあげ からしあえ きなこむしパン ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ なたまご ちくわ あおのり きなこ とうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	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 こむぎこ あぶら さとう むしパンミックス 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	569	23.9	20.2	2.3	
27	月	ハヤシライス こぎつねビーンズサラダ キウイ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あさり なまクリーム あぶらあげ だいたい ぎゅうにゅう	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 キャベツ きゅうり えだまめ キウイ	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 デミグラスソース ケチャップ ハヤシルウ しょうゆ 酢 みりん	632	22.5	23.7	1.6	
28	火	ごはん あじのユーリンチーソースかけ ナムル わかめスープ パナナ ぎゅうにゅう	あじ なたまご わかめ ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが にんにく こまつな もやし にんじん たけのこ たまねぎ えのきたけ コーン パナナ	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 さとう ごま	しょうゆ 酢 塩 こしょう 酒 豚鶏スープ	560	22.7	17.6	1.7	
今月の目標 たのしく かいしょくをしよう							中学年平均	610	25.3	22.7	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%

<6年生が立てた献立の日(2月)>
 6年1組: 2日(木)・7日(火)、6年2組: 22日(水)、6年3組: 3日(金)・13日(月)、6年4組: 20日(月)です。

