



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					
7	火	ハヤシライス かいそうサラダ はちみつ Lemonゼリー ギゆうにゆう	きゅうに かいそう ミックスわかめ ツナフレック ギゆうにゆう	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマトかん パセリ キャベツ きゅうりにゆう	こめ オリーブ油 じゃがいも こむぎこ とうにゆうバター サラダあぶら さんおんとう さとう ごまあぶら いりごま Lemonゼリー	とろろスープ あかワイン ケチャップ ちゅうのうソース しょうゆ しお こしょう パプリカ ロリエ す	644	19.6	17.0	1.9	
8	水	ごはん だいずとひじきのつくだに にくじゃが きょうふうだんごじる デコポン ギゆうにゆう	だいず ひじき ぶたにく とりにく しろみそ ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ながねぎ こまつな ほししいたけ デコポン	こめ でんぶん だいずあぶら さんおんとう いりごま じゃがいも サラダあぶら しらたま	しょうゆ さけ みりん かつおぶし こんぶ うすくちしょうゆ	600	24.0	15.0	1.9	
10	金	チャーハン ヘルシーカレーぎょうぎ ごもくちゅうかスープ フルーツポンチ ギゆうにゆう	ぶたにく やきぶた なたと だいず とうふ ギゆうにゆう	たまねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが ほししいたけ えだまめ キャベツ なら こまつな はくさい きくらげ りんごかん みかんかん ももかん	こめ ごまあぶら ぎょうぎのかわ だいずあぶら いりごま カクテルゼリー さとう	しょうゆ さけ とろろスープ しお こしょう みりん カレー こぶたとろろスープ しろワイン	565	21.6	17.1	1.8	
13	月	パンズパン あじのハーブフライ フレンチポテトサラダ たまごのスープ パナナ ギゆうにゆう	あじ とうにゆう ひよこめ たまご ギゆうにゆう	レモンかじゅう にんじん きゅうり コーン ながねぎ えのきたけ あおねぎ パナナ	はいがパン こむぎこ パンこ だいずあぶら じゃがいも サラダあぶら オリーブ油 さとう でんぶん	しお こしょう しろワイン バジル す マスタード とろろスープ しょうゆ うすくちしょうゆ さけ	635	32.5	25.0	2.3	
14	火	ごはん なつとう ししゃもてりやき こうやどうふのあげに ちばやさいのみそする デコポン ギゆうにゆう	なつとう ししゃも とりにく こんがりどうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ギゆうにゆう	にんじん たまねぎ えだまめ かぶ ながねぎ あおねぎ ほししいたけ デコポン	こめ さとう いりごま じゃがいも でんぶん だいずあぶら さんおんとう さつまいも	しょうゆ さけ かつおぶし みりん こんぶ	662	29.7	23.3	1.7	
15	水	チキンカレーライス ごぼうチップサラダ おいしいいちごゼリー ギゆうにゆう 【1年生給食開始】	とりにく あおのり 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 しょうが トマトペースト りんご ベースト ごぼう きゅうり キャベツ ブロッコリー	こめ じゃがいも サラダあぶら とうにゆうバター こむぎこ でんぶん だいずあぶら さんおんとう いりごま いちごゼリー	あかワイン しお こしょう とろろスープ カレーこ ガラム マサラ ロイヤルマサラ ターメリック パプリカ チョコネ ちゅうのうソース ウスターソース しょうゆ ケチャップ す	584	19.4	15.8	1.5	
16	木	マーボーどんぶり ワンタンスープ きよみオレンジ ギゆうにゆう	とうふ ぶたにく だいず あかみそ まめみそ なたと ギゆうにゆう	たまねぎ ながねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なら しょうが にんにく こまつな もやし しなちく きよみオレンジ	こめ むぎ サラダあぶら ワンタンのかわ	オイスターソース しょうゆ さけ トウバンジャン しお こしょう ぶたとろろスープ	553	24.3	15.2	1.9	
17	金	トマトとツナのスパゲッティ やさいスープ チョコマフィン ギゆうにゆう	あさり ツナフレック とりにく とうふ とうにゆう ギゆうにゆう	たまねぎ ぶなしめじ にんにく ピーマン トマトかん キャベツ にんじん こまつな	スパゲッティ オリーブ油 さとう じゃがいも こめ マーガリン きびぎとう チョコクリーム ムーブリングロップ	しろワイン ケチャップ しお こしょう バジル あかワイン とろろスープ うすくちしょうゆ ココア ベーキングパウダー	574	21.4	21.8	1.7	
20	月	ちゅうかどんぶり にくだんごいりスープ デコポン ギゆうにゆう 【千教研】	ぶたにく いか あさり なたと ミートボール ギゆうにゆう	ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ ヤングコーン しょうが キャベツ ほうれんそう デコポン	こめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら	さけ とろろスープ うすくちしょうゆ オイスターソース しお こしょう しろワイン	511	21.4	13.2	1.6	
21	火	ジャージャーめん とうふのどろみスープ かぼちゃドーナツ ギゆうにゆう	ぶたにく だいず まめみそ あかみそ とりにく とうふ ギゆうにゆう	にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが あおねぎ はくさい きくらげ かぼちゃ	ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら ねりごま すりごま さんおんとう でんぶん いりごま むしパンミックス だいずあぶら グラニュー糖	テンメンジャン しょうゆ みりん トウバンジャン とろろスープ しお こしょう さけ うすくちしょうゆ シナモン	591	24.9	24.1	2.0	
22	水	エクレーパン ポークビーンズ コーンサラダ パナナ ギゆうにゆう	だいず ぶたにく ベーコン ツナフレック ギゆうにゆう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん トマトビュッレ パセリ キャベツ きゅうり コーン レモン かじゅう パナナ	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 さんおんとう コーン ターチ さとう	あかワイン とろろスープ ケチャップ ちゅうのうソース しょうゆ しお こしょう オールスパイス パプリカ こす	618	24.7	25.1	1.9	
23	木	ごはん はまちのたつたあげ ひじきのものに かきたまじる きよみオレンジ ギゆうにゆう	はまち ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ さつまいあげ たまご わかめ ギゆうにゆう	にんじん こんにゃく えだまめ ながねぎ えのきたけ きよみオレンジ	こめ でんぶん だいずあぶら サラダあぶら さんおんとう	さけ みりん しょうゆ かつおぶし うすくちしょうゆ しお	646	29.6	26.5	1.6	
24	金	たけのこごはん さばのカレーやき ごまざあえ きゃべつとじゃがいものみそする ココアプリン ギゆうにゆう	あぶらあげ さば あかみそ しろみそ とうにゆう ギゆうにゆう	たけのこ おろししょうが キャベツ こまつな もやし にんじん あおねぎ ほししいたけ	こめ さとう いりごま さんおんとう すりごま じゃがいも プリンのもと	さけ しょうゆ しお みりん カレーこ す かつおぶし こんぶ	643	25.5	26.6	2.2	
27	月	みそラーメン わかめおにぎり わかさぎフリッター ナムル デコポン ギゆうにゆう	ぶたにく だいず あかみそ わかめ わかさぎフリッター ギゆうにゆう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし ながねぎ なら コーン こまつな デコポン	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら こめ いりごま だいずあぶら さとう	とろろスープ しょうゆ さけ みりん こしょう	547	23.3	18.9	1.8	
28	火	ピザサンドパン クリームシチュー ちばのやさいサラダ みしょうかん ギゆうにゆう	だいず チーズ とりにく ギゆうにゆう とうにゆう はなまめ なまくりーム	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ キャベツ だいこん こまつな コーン みしょうかん	はいがパン サラダあぶら じゃがいも バター コーン ターチ ごまあぶら さとう いりごま	ケチャップ ピザソース とろろスープ しろワイン しお こしょう ロリエ す しょうゆ	608	26.9	24.0	2.4	
30	木	コーンちやめし いかのかりんとうあげ かしあえ じゃがいもととうふのみそする きなこまめ ギゆうにゆう	いか とうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ いりだいず きなこ ギゆうにゆう	コーン こまつな キャベツ にんじん もやし ぶなしめじ あおねぎ ほししいたけ	こめ むぎ でんぶん だいず あぶら さんおんとう いりごま さとう じゃがいも	しょうゆ さけ しお マスタード こんぶ かつおぶし	622	28.2	19.5	2.1	
今月の目標		じゅんびやあとかたづけをじょうずにしよう					中学年平均	600	24.8	20.5	1.9

☆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%