



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
			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	相当量g
1	金	ちゅうかちまき ししゃのぼり ごまきゅうりわかたけじる はちみつレモンゼリー ギゆうにゆう 【こどものひメニュー】	やきふた ふたにく ししゃもわかめ ギゆうにゆう	たけのこ ほししいたけ しょうが きゅうり ながねぎ えのきたけ こまつな	こめ もちこめ サラダあぶらさんおんどう ごまあぶら はるまきのかわ だいずあぶら さとう いりごま レモンゼリー	しょうゆ さけ こんぶ みりん しお す うすくちしょうゆ かつおぶし	519	18.6	15.7	2.5
7	木	ツナトースト とりとじゃがいものトマトにコーンポタージュ きよみオレンジ ギゆうにゆう	まぐろフレーク はなまめ どうにゆう とりにく だいず ベーコン ギゆうにゆう なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマトかん トマトピューレー パセリ クリームコーン コーン きよみオレンジ	はいがくパン じゃがいも たまごなしマヨネーズ サラダあぶらさんおんどう コーンスターチ マカロニ	マスタード こしょう とりスープ ケチャップ ちゅうりうソース あかワイン しお	654	30.9	22.8	2.4
8	金	ごはん さんまのねぎソース のりあえ だいいこんとなまあげのみそじる ミニまっちゃんしけーキ ギゆうにゆう	さんま のり なまあげ あかみそ しろみそ どうにゆう ギゆうにゆう	おろししょうが ながねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん もやし だいいこん えのきたけ あおねぎ ほししいたけ	こめ でんぶん こめこ だいずあぶらさんおんどう ごまあぶら むしパンミックス メープルシロップ	しょうゆ みりん す かつおぶし こんぶ まっちゃん	605	21.8	23.0	1.5
11	月	ジャンバラヤ とりのてりやき きりぼしだいいこんサラダ アルファベットスープ デコボン ギゆうにゆう	ギゆうにく だいず とりにく ベーコン ギゆうにゆう	たまねぎ ビーンズ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマトかん きりぼしだいいこん キャベツ こまつな コーン チンゲンサイ デコボン	こめ サラダあぶら さとう さんおんどう はちみつ いりごま マカロニ	とりスープ しお こしょう ケチャップ カレーコ チリパウダー しょうゆ みりん さけ す しるワイン うすくちしょうゆ	577	24.1	21.8	2.3
12	火	ごはん たらあまからソースかけ おひたし かきたまじる みしょうかん ギゆうにゆう	まだら たまご わかめ ギゆうにゆう	こまつな キャベツ にんじん もやし ながねぎ えのきたけ みしょうかん	こめ こめこ だいずあぶらさんおんどう いりごま さとう でんぶん	さけ しょうゆ みりん かつおぶし うすくちしょうゆ しお	537	25.4	16.2	1.7
13	水	タンタンめん じゃがまるくん ツナサラダ パナナ ひとくちリンゴゼリー ギゆうにゆう	ぶたにく あさり かまぼこ あかみそ どうにゆう まぐろフレーク ギゆうにゆう	しょうが にんにく にんじん もやし ながねぎ チンゲンサイ たけのこ にはらっこりー キャベツ きゅうり たまねぎ パナナ	ちゅうかめん サラダあぶら すりごま ねりごま じゃがいも むしパンミックス だいずあぶらさんおんどう いりごま ひとくちゼリー	しお しょうゆ さけ しょうゆ トウバンジャン ぶたとりスープ ケチャップ す	526	23.2	20.6	2.9
14	木	こくとうパン アスパラシチュー ちばのやさいサラダ くるみプリン ギゆうにゆう	とりにく ギゆうにゆう どうにゆう はなまめ なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス キャベツ だいいこん こまつな コーン	こくとうパン じゃがいも パスター コーンスターチ サラダあぶら ごまあぶら さとう いりごま プリン メープルシロップ くらざんどうさんおんどう でんぶん	とりスープ しるワイン しお こしょう ローリエ す しょうゆ パニラエッセンス	606	22.9	20.1	1.5
15	金	ごはん ひとくちとんかつみそソース ごまみそあえ だいいこんとえのみそじる デコボン ギゆうにゆう 【うんどうかいガンバレメニュー】	ぶたにく どうにゆう あかみそ まめみそ あぶらあげ しろみそ ギゆうにゆう	キャベツ こまつな もやし にんじん だいいこん えのきたけ あおねぎ ほししいたけ デコボン	こめ こむぎこ パンこ だいずあぶらさんおんどう いりごま すりごま	しおこうじ こしょう みりん しょうゆ す かつおぶし こんぶ	545	24.8	16.1	1.7
19	火	ごはん あかうおのレモンソース おかかあえ はるさめスープ あまなつ ギゆうにゆう	あかうお かつおぶし かまぼこ ギゆうにゆう	レモンかじゅう キャベツ にんじん もやし こまつな ながねぎ たけのこ あまなつ	こめ でんぶん だいずあぶらさんおんどう いりごま さとう はるさめ	さけ しょうゆ みりん とりスープ しお こしょう	505	21.5	13.3	2.0
20	水	スパゲッティナポリタン コーンサラダ あんクロワッサン ギゆうにゆう	ぶたにく ハム あかみそ こしあん ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん ビーンズ マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	スパゲッティ サラダあぶら さとう クロワッサン	ケチャップ あかワイン ウスターソース しお こしょう す	537	19.9	22.0	2.1
21	木	チキンカレーライス だいずとごぼうのパリパリサラダ みしょうかん ギゆうにゆう	とりにく だいず あおりの 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 りんごペースト ごぼう きゅうり キャベツ ブロッコリー みしょうかん	こめ じゃがいも サラダあぶら どうにゆうバター こむぎこ でんぶん だいずあぶらさんおんどう いりごま	あかワイン しお こしょう ぶたとりスープ カレーコ 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 ちゅうりうソース ウスターソース しょうゆ ケチャップ す	577	21.5	16.6	1.5
22	金	こくとうパン ポテトミートグラタン チョレギ サラダ きのこコーンのスープ ギゆうにゆう	ぶたにく だいず はなまめ チーズ わかめ のり ベーコン ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん トマトピューレー キャベツ きゅうり フロッキー レモンかじゅう おろしにんにく チンゲンサイ ぶなしめじ えのきたけ コーン	こくとうパン じゃがいも サラダあぶら さとう ごまあぶら いりごま	ケチャップ ウスターソース あかワイン しお こしょう ナツメグ パプリカ デミグラスソース ハヤシルウ かんそうパセリ しょうゆ す コチュジャン さけ とりスープ	584	26.4	20.4	2.9
25	月	オムライス リボンマカロニサラダ さくらんぼ ギゆうにゆう	とりにく うすやきたまご ツナフレーク ギゆうにゆう	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり さくらんぼ	こめ むぎ サラダあぶら マカロニ さとう	しるワイン ケチャップ しお こしょう パプリカ こしょうゆ	501	19.2	16.1	1.9
26	火	ごもくうどん わかさぎフリッター かんぴょうのごまみそあえ きなこむしパン ギゆうにゆう	とりにく あぶらあげ なると わかさぎフリッター きなこ どうにゆう ギゆうにゆう	にんじん たまねぎ ながねぎ ほししいたけ こまつな かんぴょう キャベツ もやし	うどん だいずあぶら すりごま きびざんどう ごまあぶら むしパンミックスさんおんどう あまなつどう	しょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん しお かつおぶし こんぶ す	529	21.8	21.6	2.1
27	水	はなやかごはん にくじゃが そらまめ きやべつとわかめのみそじる びわ ギゆうにゆう 【1年生そらまめのさやむき】	ぶたにく あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん そらまめ キャベツ えのきたけ ほししいたけ びわ	こめ むぎ こしきはなむすび いりごま じゃがいも サラダあぶらさんおんどう	しょうゆ さけ みりん かつおぶし こんぶ	539	22.6	13.5	2.5
28	木	カレーサンドパン ひたしあおまめ ミネストローネスープ パナナ ギゆうにゆう	だいず チーズ あおだいず ひじき ベーコン あさり ギゆうにゆう	たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ にんじん ぶなしめじ トマトジュース トマトかん パセリ パナナ	はいがくパン サラダあぶら さとう マカロニ バター コーンスターチ	カレールウ ケチャップ ちゅうりうソース ピザソース しょうゆ す とりスープ しるワイン しお こしょう	523	22.8	18.0	2.6
29	金	ごはん さばのソースに からしあえ さつまいもじる アンデスメロン ギゆうにゆう	さば ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ギゆうにゆう	しょうが ながねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし だいいこん あおねぎ ほししいたけ メロン	こめさんおんどう さとう さつまいも	みりん さけ しょうゆ ウスターソース マスタード かつおぶし こんぶ	599	22.6	21.7	1.9
今月の目標		じゅんぴやあとかたづけをじょうずにしよう				中学年平均	557	22.9	18.8	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%