



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病気をしないようにする	おもに体の調子をを整え病気をしないようにする	おもに体の調子をを整え病気をしないようにする	おもに体の調子を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						
1月	ごまきなこあげパン ポークビーンズ いとかんてんとやさいのサラダ あまなつぎゅうにゅう	きなこ だいたい ぶたにく ベーコン かんてん 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 トマトかん トマトビューラー パセリ プロックリー キャベツ もやし あまなつ	はいがパン さんおんどう すりごま だいたい あぶら サラダ あぶら じゃがいも コーンスターチ ごまあぶら さとう	あかワイン トリスープ 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	640	26.6	26.4	2.1				
2火	ジャージャーめん コロコロポテト たまごスープ きよみオレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいたい まめみそ あかみそ あおのり とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほしいたけ たけのこ にんにく しょうが あおなづき チンゲンサイ ぶなしめじ きよみオレンジ	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 さんおんどう でんぶん じゃがいも だいたい あぶら	テンメンジャン しょうゆ みりん トウバンジャン しお こしょう ぶたとりスープ	578	26.6	24.7	1.9				
3水	ハヤシライス おあげのサラダ フルーツポンチ ぎゅうにゅう 【球技大会】	ぎゅうにく あぶらあげ しらす ほし ぎゅうにゅう	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 レモンかじゅう りんごかん みかんかん ももかん	こめ オリーブゆ じゃがいも こむぎこ とうにゅうバター サラダ あぶら さんおんどう さとう いろごま カクテルゼリー	とりスープ 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 パプリカこ ローリエうすくちしょうゆ すりしるワイン	643	20.3	18.0	1.6				
4木	ぶたみそどんぶり やさいスープ アンデスメロン ミニデザート(リンゴ) ぎゅうにゅう 【球技大会予備日】	ぶたにく あかみそ まめみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ こんにやく チンゲンサイ キャベツ こまつな メロン	こめ むぎ サラダあぶら さんおんどう でんぶん じゃがいも ミニデザート	みりん しょうゆ さけ とりスープ うすくちしょうゆ しるワイン しお こしょう	510	18.8	12.0	1.2				
5金	ごはん たらのヤニヨムソースかけ かみかみきんぴら きやべつとわかめのみそしる はとちのけんこうしゅうかんゼリー ぎゅうにゅう 【歯と口の健康週間 6/4~10】	まだら ぶたにく いかくんせ い あぶらあげ わかめ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	おろししょうが おろしにんにく にんにく こぼろ れんこん にんじん こんにやく えだまめ キャベツ えのきたけ ほしいたけ	こめ でんぶん こむぎこ だいたい あぶら はちみつ サラダ あぶら ごまあぶら さんおんどう いろごま けんこうゼリー	しょうゆ さけ ケチャップ コチュジャン みりん かつおぶし こんぶ	585	25.2	15.8	2.2				
8月	だいたい えだまめのごはん ちゅうかはるまき からしあえ さつまいもじる みしょうかん ぎゅうにゅう 【お話し給食】	だいたい ぶたにく ツナフレーク あぶらあげ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん もやし たけのこ きくらげ こまつな キャベツ だいこん ながねぎ あおなづき ほしいたけ みしょうかん	こめ さとう はるさめ サラダ あぶら さんおんどう ごまあぶら でんぶん はるさめのかわ こむぎこ だいたい あぶら さつまいも	しょうゆ さけ こんぶ みりん しお コンソメ マスタード かつおぶし	576	22.8	17.5	1.7				
9火	トマトとひきにくのスパゲッティ コーンサラダ アップルパイ ミニデザート(レモン) ぎゅうにゅう	あさり ぶたにく だいたい ぎゅうにゅう	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 きゅうり コーン レモンかじゅう りんごかん りんごペースト	スパゲッティ オリーブゆ さとう サラダあぶら バイシート ミニデザート	しるワイン ケチャップ しお こしょう バジル あかワイン すシシモン	514	20.0	19.5	1.6				
10水	チキンカレーライス かいそうサラダ あじさいゼリー ぎゅうにゅう 【千教研】	とりにく かいそうミックス わかめ ツナフレーク 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 トマトペースト りんごペースト キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも サラダあぶら とうにゅうバター こむぎこ さとう ごまあぶら いろごま あじさいゼリー	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 パプリカこ チャツネ 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	583	20.5	16.2	1.9				
11木	パンズパン タンドリーチキン フレンチポテトサラダ コーンポタージュ アンデスメロン ぎゅうにゅう	とりにく ヨーグルト ひよこまめ ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ なまクリーム	おろししょうが おろしにんにく にんじん きゅうり コーン クリームコン たまねぎ パセリ メロン	はいがパン じゃがいも サラダ あぶら オリーブゆ さとう マカロニ コーンスターチ	しお こしょう カレーコ ケチャップ オリーブゆ さとう マスタード とりスープ	608	33.6	19.2	2.4				
12金	ごはん スズキフライみそソース あおなともやしのちゅうかあえ かきたまじる テコポン ぎゅうにゅう	すずき とうにゅう あかみそ まめみそ たまご わかめ ぎゅうにゅう	こまつな もやし だいこん にんじん コーン ながねぎ えのきたけ テコポン	こめ こむぎこ パンこ だいたい あぶら さんおんどう いろごま ごまあぶら でんぶん	しおこしょう さけ みりん しょうゆ す かつおぶし うすくちしょうゆ しお	591	26.3	20.1	1.9				
17水	キムタクチャーハン ちくわのいそべあげ だいたいこんとぎゅうりのサラダ アルファベツスープ バナナ ぎゅうにゅう	だいたい ちくわ あおのり とうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	しょうが にんじん キムチ たくあん ながねぎ たまねぎ こまつな だいこん きゅうり キャベツ チンゲンサイ バナナ	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ こめ だいたい あぶら さとう いろごま マカロニ	しょうゆ さけ うすくちしょうゆ す とりスープ しるワイン しお こしょう	517	18.5	15.6	2.4				
18木	ツナとチーズのホールサンドパン クラムチャウダー カレーポップビーンズ きよみオレンジ ぎゅうにゅう	ツナフレーク チーズ とりにく あさり ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ だいたい	コーン たまねぎ にんじん にんにく パンセリ きよみオレンジ	はいがパン じゃがいも マカロニ バター コーンスターチ でんぶん だいたい あぶら	こしょう とりスープ しるワイン しお カレーコ	625	29.3	25.9	2.1				
19金	ごはん ガーリックあじフライ ひじきのにももの だいたいこんとなまあげのみそしる アンデスメロン ぎゅうにゅう	あじ とうにゅう ぶたにく ひじき だいたい あぶらあげ さつまいも なまあげ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	おろしにんにく にんじん こんにやく えだまめ だいこん えのきたけ あおなづき ほしいたけ メロン	こめ こむぎこ パンこ だいたい あぶら サラダあぶら さんおんどう	さけ しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ	576	27.2	18.7	1.6				
22月	ごはん たまごやき ホイコーロー ごまきゅうり れいとうみかん ぎゅうにゅう	たまごやき ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キャベツ ピーマン あかピーマン きピーマン ながねぎ にんじん きくらげ きゅうり れいとうみかん	こめ サラダあぶら さんおんどう でんぶん ごまあぶら さとう いろごま	しょうゆ さけ テンメンジャン トウバンジャン す	587	26.1	19.6	1.9				
23火	じゃこなめし にくどうふ じゃがいもとわかめのみそしる みしょうかん ぎゅうにゅう	しらすほし とうふ ぶたにく あぶらあげ わかめ しるみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こまつな たまねぎ にんじん こんにやく ほしいたけ えだまめ みしょうかん	こめ むぎ いろごま ふ さんおんどう でんぶん じゃがいも	なめしのもと かつおぶし しょうゆ さけ みりん しお こんぶ	534	24.9	15.4	2.1				
24水	みそラーメン ちゅうかむしパン きゅうりともしのナムル はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう 【修学旅行】	ぶたにく だいたい あかみそ とうにゅう やきぶた ぎゅうにゅう	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 ザーサイ きゅうり	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら むしパンミックス さんおんどう レモンゼリー	とりスープ しょうゆ さけ みりん こしょう す	500	22.2	14.7	2.8				
25木	フィッシュバーガー(セルフ) プロックリーサラダ コーンのとうにゅうクリームスープ デコポン ぎゅうにゅう 【修学旅行】	まだら ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう	コーン プロックリー キャベツ きゅうり クリームコーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ テコポン	まるパン こむぎこ パンこ だいたい あぶら サラダあぶら さとう コーンスターチ	しお こしょう ちゅうのうソース す うすくちしょうゆ とりスープ	577	27.3	19.2	2.7				
26金	ごはん ししゃもてりやき こうやどうふのあげに かぼちゃとだいこんのみそしる バナナ ぎゅうにゅう	ししゃも とりにく こりどうふ あぶらあげ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ かぼちゃ だいこん ながねぎ あおなづき ほしいたけ じゃがいも バナナ	こめ さとう いろごま じゃがいも でんぶん だいたい あぶら さんおんどう	しょうゆ さけ かつおぶし みりん こんぶ	605	24.3	19.8	1.6				
29月	カレーうどん わかさぎフリッター やさいのごまのりあえ チョコむしパン ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ なたわかかさぎフリッター のり とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな ほしいたけ キャベツ もやし	うどん だいたい あぶら いろごま すりごま むしパンミックス チョコクリーム メールシリロップ	かつおぶし こんぶ しょうゆ みりん さけ しお カレールウ カレーコ	520	19.9	19.8	2.3				
30火	きつねずし にくじゃが とうふとだいこんのみそしる こだますいか ぎゅうにゅう	あぶらあげ ぶたにく とうふ しるみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ たまねぎ こんにやく さやいんげん きりほしだいこん ながねぎ こまつな ほしいたけ すいか	こめ さとう いろごま じゃがいも サラダあぶら さんおんどう	す しお しょうゆ さけ みりん かつおぶし こんぶ	538	21.9	15.9	2.3				
今月の目標		よくかんでたべよう						中学年平均		570	24.1	18.7	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%