





# 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	
10	月	せきはん さわらのさいきょうやき なのはなのごまあえ わかたけじる はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	さわら さいぎょうみそ しろみそ とうふ わかめ はんぺん ぎゅうにゅう	なのはな キャベツ りょうとうもやし コーン たけのこ ながねぎ こまつな	アルファかせきはん ごま さとう レモンゼリー	しお しょうゆ みりん さけ かつおぶし	616	24.8	16.5	2.0	
12	水	ごはん ごさかなふりかけ ちくぜんに なめこととうふのみそしる きよみオレンジ ぎゅうにゅう 	ちりめんじゃこ かつおぶし のり とりにく とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん ほしいたけ ごぼう たけのこ ごんにやく さやいんげん なめこ ながねぎ きよみオレンジ	こめ ごま じゃがいも さんおんとう	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	581	26.1	14.6	1.8	
13	木	ごもくうどん いなりずし わかさぎフリッター ごまきゅうり バナナ ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ なると いなりあげ わかさぎフリッター ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ほしいたけ こまつな ながねぎ きゅうり バナナ	うどん さんおんとう こめ ごま さとう	しょうゆ みりん さけ かつおぶし す	600	25.2	22.3	2.2	
14	金	なのはなごはん さばのてりやき うめあえ みそしる パインアップル ぎゅうにゅう	たまごやき さば とうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	なのはな キャベツ こまつな もやし うめぼし ながねぎ パイン	こめ むぎ さとう	なめしのもと みりん しょうゆ さけ かつおぶし	632	27.3	26.6	2.5	
17	月	チキンカレーライス カリカリサラダ クラムチャウダー おいわいゼリー ぎゅうにゅう <いちねんせい、きゅうしょくかいし>	とりにく ベーコン あさり ぎゅうにゅう はなまめ なまクリーム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら さとう ワンタンのかわ あぶら バター こめこ いちごゼリー	あかワイン カレー ウスターソース カレーパウダー しょうゆ しお しるワイン こしょう とんけいスープ	648	20.9	21.1	2.7	
18	火	セサミトースト ポトフ ツナサラダ きよみオレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく ウインナー あさり まぐろフレーク ぎゅうにゅう	にんじん かぶ キャベツ たまねぎ さやいんげん マッシュルーム ブロッコリー きゅうり レモンかじゅう きよみオレンジ	しよパン マーガリン ごま グラニューとう じゃがいも サラダあぶら さとう	しるワイン しお ごしょう しょうゆ とんけいスープ す	608	26.5	26.9	1.9	
19	水	ごはん さけのわかかきやき ひじきのにももの とんじる あまなつ ぎゅうにゅう	ぎんざけ ひじき さつまあげ ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	えだまめ ごんにやく にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ながねぎ なつみかん	こめ むぎ マヨネーズ さんおんとう	しお こしょう さけ しょうゆ みりん かつおぶし	640	28.9	25.7	2.2	
20	木	スパゲティミートソース フルーツポンチ しろいんげんまめのスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく たいず あさり チーズ いんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマトピューレー トマト みかんかん パインかん ももかん バナナ コーン えだまめ	スパゲティ オリーブゆ サラダあぶら さとう じゃがいも バター こめこ	しお こしょう あかワイン ケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース しるワイン とんけいスープ	582	25.0	20.5	1.8	
21	金	チンジャオロースーどん ちゅうかふうサラダ とうふのとりみそ てづくりさくらゼリー ぎゅうにゅう 	ぶたにく とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ しょうが コーン キャベツ もやし きくらげ あさつき	こめ サラダあぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら いちごゼリー カクテルゼリー	しょうゆ さけ オイスターソース す こしょう うすくちしょうゆ とんけいスープ	652	27.6	21.9	2.5	
24	月	キムチピラフ けんこうサラダ アルファベットスープ きよみオレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく ひじき ツナフレーク ハム ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キムチ にんにく きゅうり キャベツ コーン たまねぎ パセリ きよみオレンジ	こめ ごまあぶら ごま サラダあぶら さんおんとう マカロニ バター	しょうゆ さけ しお す こしょう とんけいスープ	588	18.9	23.8	2.4	
25	火	きなこあげパン ビーフシチュー かいそうサラダ みかんクレープ ぎゅうにゅう	きなこ ぎゅうにゅう かいそうミックス ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり だいこん	ツイストパン グラニューとう あぶら じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま クレープ	しお こしょう あかワイン デミグラスソース ハヤシルウ とんけいスープ す しょうゆ	684	24.5	31.9	2.6	
26	水	たけのこごはん あじのこうみソースかけ ごまあえ くだくさんみそしる バナナ ぎゅうにゅう 	あぶらあげ あじ とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	ゆでたけのこ にんじん ながねぎ しょうが にんにく こまつな はくさい もやし ごぼう だいこん ごんにやく バナナ	こめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら さんおんとう ごまあぶら ごま じゃがいも	さけ しょうゆ しお す みりん かつおぶし	600	28.2	19.7	2.3	
27	木	みそラーメン てづくりカレーにくまん きりぼしだいこんサラダ りんごゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく たいず あかみそ ぎゅうにゅう たまご ツナフレーク ちりめんじゃこ	にんじん もやし ながねぎ たけのこ なら コーン しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら こめこ おしんミックス バター さんおんとう さとう ごま りんごゼリー	しょうゆ さけ オイスターソース とんけいスープ カレー しお ベーキングパウダー ちゅうのうソース す	694	29.4	28.3	2.6	
28	金	ごくまいいりごはん しんじやがいものそぼろに みそしる うぐいすきなこナッツ きよみオレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく たいず とうふ わかめ あぶらあげ しろみそ あかみそ きなこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん ごんにやく ほしいたけ ながねぎ きよみオレンジ	こめ ごくまい じゃがいも さんおんとう でんぶん カシューナッツ さとう	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	622	24.2	19.8	2.2	
<b>今月の目標</b> きゅうしょくのじゅんぴ・あとかたづけをしょうずにしよう 							中学年平均	625	25.5	22.8	2.3

☆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%