



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											
1	月	わかめごはん こうどうふのあげに だいこんのみそしる オレンジ ぎゅうじゅう	わかめ とうりく ごおひどうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうじゅう	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん ながねぎ オレンジ	こめ ごま じゃがいも せんおんとら	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	613	22.3	18.5	2.5							
2	火	ちゃんぽんうどん いかくんサラダ だいがくいも かしわもち パインアップル ぎゅうじゅう	ぶたにく あさり なたと えび いか いかんせい ぎゅうじゅう	にんじん たけのこ はくさい りょうとうもやし チンゲンサイ ながねぎ ほししいたけ キャベツ たまねぎ パイン	うどん でんぶ ごまあぶら みずあめ サラダあぶら せんおんとら ごまあぶら あぶら ごま かしわもち	さけ とんけいスープ しょうゆ す オイスターソース しお こしょう しろワイン みりん	605	22.2	16.4	2.0							
8	月	だいきごはん てづくりコロッケ いろどりあえ えのきのみそしる さくらんぼゼリー ぎゅうじゅう	だいき ツナフレーク ぶたにく あから ぎゅうじゅう たまご あぶらあげ わかめ しろみそ あかみそ	にんじん しょうが たまねぎ ごまつな はくさい もやし ながねぎ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら せんおんとら ごま さくらんぼゼリー	しょうゆ みりん しお こしょう かつおぶし	647	25.1	20.0	2.1							
9	火	アーモンドトースト ビーフストロガノフ じゃこのかりかりサラダ バナナ ぎゅうじゅう	ぎゅうじゅう わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうじゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり パナナ	しよパン アーモンド マーガリン さとう じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら ファンタンのかわ あぶら	ハヤシルウ しお ケチャップ す こしょう あかワイン しょうゆ	611	21.7	25.2	2.8							
10	水	ごまごはん さけのはなごのやき のりあえ みそしる パインアップル ぎゅうじゅう	ぎんざけ チーズ のり とうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうじゅう	たまねぎ マッシュルーム ピーマン ピーマン ぎピーマン ごまつな キャベツ もやし にんじん ながねぎ パイン	こめ むぎ ごま マヨネーズ せんおんとら	しろワイン こしょう みりん しょうゆ かつおぶし	607	27.0	21.4	1.8							
11	木	やきそば アメリカンドッグ ししやものごまやき フルーツポンチ ぎゅうじゅう	ぶたにく あおのり フランクフルト たまご ししやもの ぎゅうじゅう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン みかんかん パインかん ももかん パナナ	ちゅうかめん サラダあぶら ホットケーキミックス さとう ごま あぶら	やきそばソース しょうゆ	619	24.3	28.7	1.9							
12	金	はるのかおひごはん さばのてりやき からしあえ けんちんじる あまなつ ぎゅうじゅう	さば あぶらあげ とうふ ぎゅうじゅう	なのはな りょうとうもやし ごまつな キャベツ こんにやく ごぼう ながねぎ にんじん だいこん なつみかん	こめ むぎ さとう さといも	なめしのもと みりん しょうゆ さけ からし しお かつおぶし	633	24.7	21.9	2.2							
15	月	ごはん てづくりひじきふりかけ さつまあげ きゅうりのピリカラづけ とんじる はちみつレモンゼリー ぎゅうじゅう	ひじき ちりめんじゃこ たらすりみ たまご ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうじゅう	にんじん れんこん しそのほ きゅうり しょうが とうがらし ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	こめ さとう ごま でんぶ あぶら ごまあぶら レモンゼリー	しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし	632	25.9	16.8	2.0							
16	火	ピザドック カレーポトフ かいそうサラダ パインアップル ぎゅうじゅう	ウインナー チーズ ぶたにく あさり ひよこまめ かいそうミックス ちりめんじゃこ ぎゅうじゅう	たまねぎ ピーマン にんじん かぶ キャベツ マッシュルーム さやいんげん きゅうり だいこん パイン	コッペパン じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら さとう	ピザソース しろワイン しお こしょう カレー とんけいスープ す しょうゆ	570	27.3	22.1	2.6							
17	水	ごはん いわしのうめに あおなのごまあえ みそしる きなこまめ オレンジ ぎゅうじゅう	いわし しろみそ あぶらあげ わかめ あかみそ いりだいす きなこ ぎゅうじゅう	うめほし しょうが ながねぎ ごまつな キャベツ にんじん オレンジ	こめ せんおんとら さとう ごま じゃがいも	さけ みりん しょうゆ かつおぶし	636	28.8	19.2	2.4							
18	木	ナポリタン キャラメルポテト やさいのスープ ぎゅうじゅうプリン ぎゅうじゅう	ベーコン あさり チーズ とりくに ぎゅうじゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレー にんにく にんじん かぶ キャベツ さやいんげん セロリー	スパゲッティ サラダあぶら さつまいも あぶら グラニューとう パター じゃがいも ぎゅうじゅうプリン	ケチャップ あかワイン ウスターソース しお こしょう しょうゆ とんけいスープ	564	20.3	17.0	2.4							
19	金	わかめごはん ぶたにくのねぎチーズフライ おかかあえ かきたまじる バナナ ぎゅうじゅう	わかめ ぶたにく チーズ たまご かつおぶし とうふ ぎゅうじゅう	ばんのうねぎ ごまつな キャベツ もやし にんじん パナナ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぶ	しお こしょう しょうゆ みりん さけ かつおぶし	677	31.3	23.1	2.2							
23	火	あげぼん しろいんげんまめのシチュー フレッシュサラダ てづくりあまなつゼリー ぎゅうじゅう	いんげんまめ はなまめ とりくに あさり ぎゅうじゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン レモンかじゅう なつみかんかん	コッペパン グラニューとう あぶら じゃがいも サラダあぶら こむぎこ パター さとう クールゼリー	しお しろワイン こしょう す とんけいスープ しょうゆ	660	23.3	24.1	2.0							
24	水	スタミナチャーハン まめかきりんとん ワンダンスープ オレンジ ぎゅうじゅう	ぶたにく ちりめんじゃこ だいき ぎゅうじゅう たまご なたと あさり	ながねぎ にんじん たけのこ グリーンピース しょうが きくらげ もやし ごまつな にら しななく オレンジ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶ さつまいも あぶら みずあめ ごま アーモンド ファンタンのかわ	しお さけ みりん しょうゆ オイスターソース とうがらし こしょう とんけいスープ	607	27.9	19.5	1.8							
25	木	ほっかいラーメン チョコカップケーキ めひかりのかりかりあげ だいこんときゅうりのナムル パインゼリー ぎゅうじゅう	ぶたにく わかめ かにかまぼこ しろみそ たまご ぎゅうじゅう なまクリーム メヒカリ あおのり	にんにく しょうが にんじん もやし ながねぎ コーン きゅうり だいこん	ちゅうかめん ごまあぶら バター さとう チョコレート みずあめ こむぎこ でんぶ あぶら ごま パインゼリー	さけ しょうゆ しお こしょう ラムしゆ とんけいスープ ペーキングパウダー ココア す うすくちしょうゆ	578	21.5	26.4	2.1							
26	金	ごはん てづくりかつおふりかけ やさしいのごまに みそしる バナナ ぎゅうじゅう	かつおフレーク なまあげ とりくに あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうじゅう	にんじん ごぼう たけのこ だいこん ほししいたけ こんにやく さやいんげん キャベツ たまねぎ ながねぎ パナナ	こめ ごま じゃがいも せんおんとら	しょうゆ さけ みりん かつおぶし	635	27.4	20.9	1.8							
29	月	かきあげどん こぶちやあえ だんごじる オレンジ ぎゅうじゅう	あさり ちりめんじゃこ ぎゅうじゅう たまご とりくに とうふ なたと	たまねぎ ながねぎ にんじん えだまめ もやし キャベツ ほししいたけ ごぼう はくさい ごまつな オレンジ	こめ むぎ ごま あぶら さとう しらたまご ごま	しょうゆ さけ みりん かつおぶし こんぶちや しお	637	23.2	17.4	2.4							
30	火	しよパン リンゴジャム あじフライ カリポリサラダ コーンスープ パインアップル ぎゅうじゅう	あじ ぎゅうじゅう	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ クリームコーン コーン パイン	しよパン りんごジャム ごまつな パンこ あぶら コーンスープ サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶ	しお こしょう ちゅうかうソース ウスターソース しょうゆ す さけ オイスターソース とんけいスープ	609	26.2	20.1	2.6							
31	水	ミラノふうどりア しらたまフルーツポンチ アルファベットスープ キャラメルアーモンド ぎゅうじゅう	ぶたにく だいき チーズ ハム ぎゅうじゅう	ぶなしめじ たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー トマト パセリ みかんかん パインかん ももかん バナナ キャベツ	こめ パター サラダあぶら しらたま さとう マカロニ アーモンド グラニューとう	カレーこ こしょう あかワイン ケチャップ デミグラスソース ウスターソース ハヤシルウ しお とんけいスープ	680	22.8	23.5	1.5							
今月の目標		ただしいマナーでしよくじをしよう										中学年平均		621	24.9	21.2	2.2

☆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%