



# 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			
			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		エネルギー kcal	たんぱく 質g	脂質 g	食塩 相当量 g				
1	木	やさしいたっぷりラーメン ココアカップケーキ ししやものごまやき こまつなのソーテー バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく なたと あさり たまご ぎゅうにゅう なまクリーム ししやも	コーン もやし はくさい こまつな ながねぎ パナナ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう パター チョコレート みずあめ こむぎこ こなごとう ごま	さけ しょうゆ しお こしょう とんけいスープ ラムシゆ ベーキングパウダー ココア	585	24.6	24.6	1.8								
2	金	たきこみごはん あじのなんばんづけ さんしょくまめのにこみ きなこナッツ オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく だいず ひじき あぶらあげ あさり あじ とうふ わかめ あかみそ しろみそ きなこ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ ビーマン なめこ ながねぎ オレンジ	こめ むぎ さとう でんぶ こむぎこ あぶら さんおんとう カシューナッツ	さけ しょうゆ しお こしょう す とうがらし かつおぶし	612	30.0	23.6	2.1								
5	月	じゃことごまつなのごはん なまあげとぶたにくのみそに かきたまじる あじさいゼリー ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ なまあげ ぶたにく まめみそ とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	こまつな たけのこ ながねぎ たまねぎ にんじん こんにやく ほししいたけ さやいんげん にんにく	こめ ごまあぶら さんおんとう さとう カクテルゼリー	しょうゆ とうばんじゃん しお さけ こしょう かつおぶし	613	29.5	19.7	2.4								
6	火	バターロール いちごジャム さんしょくまめのにこみ コーンサラダ バナナ ぎゅうにゅう	だいず ひよこまめ いんげんまめ ぶたにく ベーコン あさり 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 トマト パセリ 乳だまめ コーン キャベツ きゅうり レモンかじゅう パナナ	バターロール いちごジャム じゃがいも サラダあぶら さとう	ケチャップ しお ちゅうのソース す あかワイン しょうゆ こしょう チリパウダー コンソメ ローリエ	610	26.3	19.4	2.3								
7	水	ごまごはん さんまのしせんソース ナムル はるさめスープ パインアップル ぎゅうにゅう	さんま とうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ もやし こまつな にんじん パイン	こめ むぎ ごま でんぶ さんおんとう さとう ごまあぶら はるさめ	さけ しょうゆ みりん とうがらし しお こしょう とんけいスープ	653	26.8	27.4	1.7								
8	木	あんかけやきそば やきおにぎり ポップビーンズ ワンタンスープ オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく いか あさり なた だいず にぼし たまご ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ほししいたけ ながねぎ しょうが きくらげ こまつな なら たけのこ しんちく オレンジ	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶ こめ あぶら ワンタンのかわ	しお こしょう さけ しょうゆ かつおぶし オイスターソース とんけいスープ	628	30.0	19.0	2.5								
9	金	ごこまいりごはん チキンカツ やさしいための のっぺいじる あまなつ ぎゅうにゅう	とりにく ウィナー なまあげ ぎゅうにゅう	こまつな ぶなしめじ キヤベツ にんじん コーン だいこん しいたけ ながねぎ こんにやく しょうが なつみかん	こめ ごこまい こむぎこ パンこ あぶらさんおんとう サラダあぶら パター さといも でんぶ	しお こしょう さけ ちゅうのソース ウスターソース あかワイン みりん かつおぶし しょうゆ	620	23.8	23.5	1.8								
12	月	ごはん さばのみそに のりあえ けんちんじる パインアップル ぎゅうにゅう	さば あかみそ しろみそ のり あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ こまつな なのはな キヤベツ もやし にんじん こんにやく ごぼう だいこん パイン	こめ さとう さといも	しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし	616	24.7	24.0	1.9								
13	火	ガーリックトースト ようふうおでん アーモンドサラダ バナナ ぎゅうにゅう	とりにく ちくわ ウィナー あげボール ぎゅうにゅう	だいこん キヤベツ こんにやく ブロッコリー きゅうり パナナ	しよパン ガーリックスプレッド じゃがいも アーモンド さとう サラダあぶら	しよパン ガーリックトースト しょうゆ しお とんけいスープ す	597	23.6	27.4	2.5								
14	水	スパゲッティバスカトーレー フレンチサラダ しろいんげんまめのスープ ひとくちリンゴゼリー ぎゅうにゅう	ベーコン シーフードミックス あさり いんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう	たまねぎ ぶなしめじ きピーマン ピーマン トマト トマトジュース パセリ キヤベツ にんじん きゅうり ブロッコリー コーン レモンかじゅう 乳だまめ	スパゲッティ オリーブゆ サラダあぶら さとう じゃがいも パター こめひとくちゼリー	ケチャップ バブリカ あかワイン しお とんけいスープ ローリエ こしょう しょうゆ しろワイン	604	25.9	24.9	2.2								
19	月	カレーライス ナタデココパンチ コンスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご トマト なたでこ みかんかん パインかん ももかん パナナ チンゲンサイ クリームコーン コーン	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう でんぶ ごまあぶら	あかワイン カレー ウスターソース さけ カールールウ しょうゆ オイスターソース しお こしょう とんけいスープ	608	19.5	14.0	2.0								
20	火	しよパン ブルーベリージャム さけのポテサラやき えだまめサラダ アルファベットスープ バナナ ぎゅうにゅう	ぎんざけ とうにゅう ハム ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ パセリ パナナ	しよパン ブルーベリージャム マヨネーズ じゃがいも サラダあぶら さとう マカロニ パター	こしょう しろワイン パセリ しお しょうゆ とんけいスープ	637	29.4	24.1	2.6								
21	水	わかめごはん にじやが みそしる てづくりびわゼリー ぎゅうにゅう	わかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ こんにやく さやいんげん しょうが ながねぎ ひわかん	こめ むぎ じゃがいも きびざとう ごまあぶら ケールゼリー	みりん しょうゆ しお さけ かつおぶし	594	21.8	16.4	2.0								
22	木	ごもくうどん あずきまっちゃんパン かぼちゃのてんぷら アーモンドあえ さくらんぼ ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ きなこ ぎゅうにゅう たまご なまクリーム はなまめ	にんじん こまつな ながねぎ ほししいたけ かぼちゃ キャベツ もやし さくらんぼ	うどん さんおんとう ほしやんミックス こむぎこ あまなつう こめ あぶら アーモンド	しょうゆ みりん さけ かつおぶし まつちや ベーキングパウダー	616	21.2	24.5	1.6								
23	金	グリーンピースごはん わかさぎフリッター おきなわふうにしめ みそしる バナナ ぎゅうにゅう	わかさぎフリッター ぶたにく こおりとうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	グリーンピース れんこん にんじん たけのこ ごぼう ビーマン ほししいたけ こんにやく とうがらし キヤベツ たまねぎ ながねぎ パナナ	こめ さんおんとう サラダあぶら	しょうゆ しお さけ こんぶ みりん かつおぶし	595	25.9	17.0	2.5								
26	月	ごはん とりにくのみぞれかけ ごまきゅうり みそしる メロン ぎゅうにゅう	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	だいこん きゅうり ごぼう にんじん こんにやく ながねぎ メロン	こめ でんぶ こむぎこ あぶら きびざとう さとう ごま	しょうゆ みりん す かつおぶし	591	23.3	21.6	1.9								
27	火	きなこあげパン アスパラシチュー かいそうサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	きなこ とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ なまクリーム チーズ かいそうミックス	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり だいこん オレンジ	コッペパン グラニューとう あぶら サラダあぶら じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら さとう ごま	しお しろワイン こしょう しょうゆ とんけいスープ す	633	23.9	28.6	2.5								
28	水	ちゅうかどん もやしごまずあえ ちゅうかたまごスープ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく えび いか なたと あさり とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん はくさい チンゲンサイ たけのこ きくらげ ヤングコーン きぬさや こまつな もやし たまねぎ クリームコーン ながねぎ しょうが	こめ サラダあぶら でんぶ さんおんとう ごま きびざとう レモンゼリー	しお こしょう しょうゆ とんけいスープ す さけ うすくしょうゆ	652	27.9	17.7	2.1								
29	木	トマトツナのスパゲッティ キャラットアーモンドケーキ じゃごサラダ コンスープ パインアップル ぎゅうにゅう	あおだいず あさり ツナフレーク わかめ ちりめんじゃこ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく ぶなしめじ トマト トマトピューレー キヤベツ きゅうり オレンジジュース チンゲンサイ クリームコーン コーン パイン	スパゲッティ オリーブゆ サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま こむぎこ アーモンド パター でんぶ	コンソメ こしょう あかワイン す ケチャップ パセリ しょうゆ しお ベーキングパウダー オイスターソース さけ とんけいスープ	607	25.0	21.7	2.6								
30	金	えだまめごはん すきやきふう だいこんサラダ みそしる あまなつ ぎゅうにゅう	ぶたにく やきとうふ わかめ なまあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	えだまめ しらたき はくさい にんじん ながねぎ えのきたけ ほししいたけ だいこん きゅうり キャベツ かぶ こまつな なつみかん	こめ ふ さんおんとう サラダあぶら	さけ こんぶ しお みりん しょうゆ す うすくしょうゆ かつおぶし	584	26.0	18.0	2.8								
今月の目標		よくかんでたべよう										中学年平均		613	25.5	21.9	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21～32g、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%