

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					
2	月	ちゅうかおこわ しゅうまい スーミータン りんご ぎゅうにゅう	とりく ほしえび しゅうまい たまご ぎゅうにゅう	ほしいたけ にんじん たけのこ たま ねぎ えだまめ おろししょうが ながねぎ コーン クリームコーン こまつな りんご	アルファかもちごめ アルファ かまい ごまあぶら さんおん とう でんぶん	しょうゆ こしょう 中華ス ープの素 オイスターソース 酒 塩 薄口しょうゆ 豚鶏 スープ	601	22.0	17.2	2.5	
3	火	セルフフィッシュサンド トマトクリームペンネ しろいんげんまめとかぶのスープ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	みたら ツナフレーク なまク リーム チーズ ベーコン い んげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ トマト セロ リー かぶ ほうれんそう オレンジ	はいがパン こむぎこ パンこ だいちあぶら さんおんとう マカロニ バター サラダあぶ ら じゃがいも	白ワイン 中濃ソース コン ソメ こしょう 豚鶏スープ しょうゆ 塩	615	29.7	19.9	2.2	
4	水	チキンカレーライス パリパリれんこんサラダ バナナ ぎゅうにゅう	とりく はなまめ ぎゅうにゅう	おろしにんにく おろししょうが たまねぎ にんじん れんこん コーン ブロッコリー きゅうり キャベツ バナナ	こめ サラダあぶら じゃがい も はちみつ こむぎこ だい ずあぶら さんおんとう	カレーこ 白ワイン 塩 こ しょう チャツネ ウスター ソース ケチャップ コンソメ 酢	588	18.6	18.3	1.8	
5	木	ごはん さばのびりからやき さといものごまだれかけ さわにわん ぎゅうにゅう	さば しろみそ ぶたにく ぎゅう にゅう	ながねぎ たら ほしいたけ にんじん だいこん こまつな	こめ さんおんとう ごま さと いも でんぶん こめこ だい ずあぶら さとう	しょうゆ 酒 コチュジャン 豆板醤 みりん かつおぶし こんぶ 塩 こしょう	615	22.9	24.2	2.1	
6	金	たんたんめん ひじきとあおだいずのサラダ てづくりスイートポテト ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず あかみそ あおだいず ひじき はなまめ チーズ なまクリーム ぎゅう にゅう	おろししょうが おろしにんにく ながねぎ にんじん たまねぎ もやし たけのこ ほしいたけ チンゲンサイ きゅうり	ちゅうかめん サラダあぶら ごま ごまあぶら さんおんとう さつまいも バター	酒 しょうゆ みりん 豆板醤 酢 パニラエッセンス	534	23.3	20.3	2.0	
10/10は目の愛護(あいご)デーです⑥ 目により効果のある「アントシアニン」や「ビタミンA」を含むブルーベリーをつかったゼリーを出します！											
10	火	オムライス アーモンドサラダ やさいとパスタのスープ ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう	とりく うすやきたまご ぎゅう にゅう	キャロットジュース たまねぎ コーン ト マトピューレー グリンピース キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー ほうれ んそう	こめ サラダあぶら オリーブ ゆ さんおんとう アーモンド スパゲッティ ブルーベリーゼ リー	白ワイン こしょう ケチャッ プ 酢 塩 コンソメ	617	22.7	17.5	2.2	
11	水	ピタパン チリコンカン パリパリサラダ かたぬきチーズ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく ウイナー だいず ひよこまめ いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン パセリ トマ トピューレー トマト キャベツ きゅうり オレンジ	ピタパン サラダあぶら さん おんとう オリーブゆ ポテ トチップス	ウスターソース しょうゆ ハ ヤシルウ 白ワイン 塩 酢	576	27.0	25.6	2.3	
12	木	ごはん キャベツのたくあんあえ こうやどうふのあげに りんご ぎゅうにゅう	とりく こおりどうふ ぎゅう にゅう	キャベツ たくあん にんじん たまねぎ れんこん さやいんげん りんご	こめ ごまあぶら ごま じゃが いも でんぶん だいずあぶら さんおんとう	薄口しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	565	18.6	16.4	1.4	
13	金	きのこベーコンのクリームスパゲッティ さけのパイづつみやき ひじきサラダ ぎゅうにゅう	ベーコン しろみそ ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ なま クリーム さけ ひじき	おろしにんにく たまねぎ にんじん マッ シュルーム コーン ぶなしめじ エリンギ ほうれんそう キャベツ きゅうり	オリーブゆ スパゲッティ パ ター バイシート さんおんとう きびざとう サラダあぶら	白ワイン 塩 こしょう しょう ゆ 酢	606	25.5	25.6	1.8	
16	月	コーンピラフ チキンのBBQソース ABCスープ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	とりく ベーコン ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ あかピーマン パセリ おろしにんにく りんご レモンかじゅう にんじん キャベツ こまつな オレンジ	アルファかまい アルファかも ちごめ オリーブゆ きびざとう マカロニ	コンソメ 塩 こしょう 白ワ イン しょうゆ	577	22.4	18.9	1.8	
17	火	きなこあげぱん ポトフ ツナとわかめのサラダ ぎゅうにゅう	きなこ ぶたにく ウイナー だいず ツナフレーク わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ かぶ コーン キャ ベツ きゅうり レモンかじゅう	ツイストパン だいずあぶら さ んおんとう グラニューとう じゃがいも サラダあぶら	塩 白ワイン コンソメ こ しょう しょうゆ 酢	578	25.1	22.9	2.2	
18	水	おやかごどん パリパリじゃこサラダ スナックアーモンド ぎゅうにゅう	とりく こおりどうふ かまほ こ たまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	こめ さんおんとう ごまあぶら ワンタンのかわ あぶら アー モンド	しょうゆ 酒 塩 みりん か つおぶし 酢	615	27.2	25.1	2.0	
19	木	ごはん ジャジャンどうふ ザーサイあえ りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ あかみそ ぎゅうにゅう	おろしにんにく おろししょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ たけのこ なが ねぎ チンゲンサイ こまつな もやし ザーサイ りんご	こめ サラダあぶら さんおん とう でんぶん ごまあぶら	豆板醤 甜麺醤 みりん しょうゆ 酒	589	23.1	20.3	2.0	
20	金	チゲなべふうどん きびなごのかりかりフライ なめしおにぎり ごまみそきゅうり バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ あかみ そ きびなごかりかりフライ ぎゅうにゅう	にんじん えのきたけ ほしいたけ た けのこ キムチ ながねぎ こまつな きゅうり バナナ	うどん ごまあぶら あぶら こ め ごま さんおんとう	酒 みりん しょうゆ コチュ ジャン なめしの素	572	22.3	17.9	2.6	
23	月	ごはん さんまのかばやき きゅうりとだいこんのゆかりあえ とんじる りんご ぎゅうにゅう	さんま ぶたにく どうふ しろ みそ あかみそ ぎゅうにゅう	おろししょうが きゅうり だいこん ごほう にんじん こんにゃく ながねぎ こまつな ほしいたけ りんご	こめ でんぶん こむぎこ だい ずあぶら さんおんとう さと いも ごまあぶら	酒 しょうゆ みりん ゆかり かつおぶし こんぶ	641	23.1	25.0	1.9	
24	火	ツナとチーズのホイールサンドパン クラムチャウダー キャロットサラダ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	ツナフレーク チーズ あさり 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	コーン たまねぎ にんじん マッシュ ルーム パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ おろしにんにく レモンかじゅう オレンジ	まるパン サラダあぶら じゃ がいも コーンスターチ パ ター オリーブゆ さんおんとう	こしょう 白ワイン コンソメ 塩 酢 しょうゆ	562	24.3	22.8	2.4	
25	水	ちゅうかごどん はるさめサラダ キャラメルカシューナッツ ぎゅうにゅう	ぶたにく なたく いか えび うずらたまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ ほくさい もやし ヤングコーン チンゲンサイ な がねぎ きくらげ きゅうり コーン	こめ サラダあぶら ごまあぶ ら でんぶん きびざとう はる さめ カシューナッツ グラ ニューとう バター	酒 オイスターソース 塩 こ しょう 豚鶏スープ しょうゆ 酢	607	24.9	23.3	1.8	
26	木	きつねごはん ししゃものいそべあげ けんちんじる しらたまフルーツポンチ ぎゅうにゅう	あぶらあげ ししゃも あおの り とりく なまあげ ぎゅう にゅう	にんじん えだまめ だいこん ごぼう こんにゃく ぶなしめじ ながねぎ こまつな みかんかん りんごかん バインかん レ モンかじゅう	こめ さんおんとう てんぶらこ だいちあぶら さといも ごま あぶら しらたま さとう	しょうゆ 酒 みりん 塩 か つおぶし	591	21.4	20.4	1.9	
27	金	ごはん てづくりとうふハンバーグ のりあえ だいこんのおみそしる バナナ ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく ひじき だい ず とうにゅう のり あぶらあ げ わかめ あかみそ しろみ そ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん もやし こまつな キャベツ だいこん ながねぎ バナナ	こめ パンこ サラダあぶら さ んおんとう	しょうゆ 赤ワイン 塩 こ しょう みりん かつおぶし	584	24.3	19.8	1.8	
30	月	ごはん さけのさいきょうやき うめおかかあえ かきたまじる アセロラゼリー ぎゅうにゅう	ぎんざけ さいきょうみそ か つおぶし なたく どうふ たま ご ぎゅうにゅう	もやし にんじん こまつな キャベツ う めぼし たまねぎ たけのこ ほしいた け ぶなしめじ	こめ さんおんとう てんぶん アセロラゼリー	みりん 酒 しょうゆ 塩 か つおぶし にほし こんぶ	579	25.9	16.4	2.0	
31	火	ぶどうパン あきのかおりグラタン ミネストローネスープ パレンシアオレンジ ぎゅうにゅう	とりく はなまめ ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ ウィン ナー ひよこまめ	たまねぎ ぶなしめじ おろしにんにく セ ロリー にんじん キャベツ トマトピュ レー オレンジ	ぶどうパン さつまいも サラ ダあぶら こむぎこ バター パンこ オリーブゆ じゃがい も マカロニ さんおんとう	白ワイン 塩 コンソメ こ しょう パセリ ケチャップ	649	23.1	24.0	2.5	
今学期の目標							中学年平均	593	23.7	21.0	2.1
すききらい しないで たべよう											
今月の目標											
たべものの はたらきを しよう											
もちもの							ランチクロス (ひつようなひとは、おはしやスプーン など)				
★まいにちもちかえり、きれいにあらって つぎのときに もってきましょう。 ★ランチクロスの かしだしは できません。											

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

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%