

# 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
8水	マーボーどん ナムル はちみつレモンゼリー ギゆうにゆう	ぶたにくとうふ あかみそ まめみそ ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん ながねぎ たけのこ にら ほししいたけ にんにくしょうが もやし ほうれんそう	こめ さんおんとう でんぶん ごまあぶら さとう いりごま レモンゼリー	甜麺醤 豆板醤 しょうゆ	589	21.7	16.9	1.7
10金	ごはん じゃことおかのふりかけ こうやどうふのあげに みそしる オレンジ ギゆうにゆう	ちりめんじゃこ しおこんぶ か つおぶし とりにく なまあげ こおりどうふ あぶらあげ とう ふ あかみそ しろみそ ギゆう にゆう	にんじん たまねぎ ピーマン こまつな ながねぎ オレンジ	こめ いりごま さとう じゃが いも でんぶん だいずあぶら さんおんとう	みりん しょうゆ 酒 かつお ぶし	563	23.7	19.5	1.7
13月	ごはん さばのごまだれやき のりあえ みそしる オレンジ ギゆうにゆう	さば のり あぶらあげ わか め あかみそ しろみそ ギゆう にゆう	もやし こまつな キャベツ にんじん た まねぎ オレンジ	こめ さとう すりごま じゃが いも	みりん しょうゆ 酒 かつお ぶし	585	23.6	24.1	2.0
14火	ごはん なまあげのユーリンチソース こまつなのバンバンジー さつまじる カレーパリッシュ ギゆうにゆう	なまあげ ささみ しろみそ と りにく あぶらあげ あかみそ カレーパリッシュ ギゆうにゆう	ながねぎ しょうが にんにく こまつな きゅうり もやし にんじん だいこん こ んにやく	こめ こめこ でんぶん だい ずあぶら さんおんとう ごま あぶら さとう すりごま さつ まいも	しょうゆ 酢 かつおぶし	584	26.7	20.7	1.8
15水	なめし ほっけのしおやき キャベツのおかかあえ にくじゃが バナナ ギゆうにゆう	ほっけひらき かつおぶし た にく ギゆうにゆう	ほうれんそう キャベツ にんじん た まねぎ こんにやく ほししいたけ さやいん げん バナナ	こめ いりごま さとう じゃが いも さんおんとう	なめしの素 しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	583	27.9	14.2	2.3
16木	やきにくどん ワンタンスープ ぶどうゼリー ギゆうにゆう 1年生給食開始	ぶたにく あさり ギゆうにゆう	しょうが にんにく たまねぎ りんごペー スト にんじん しらたき ピーマン な がねぎ もやし にら	こめ サラダあぶら ごまあぶ ら いりごま さんおんとう で んぶん ワンタンのかわ ぶど うゼリー	しょうゆ 酒 コチュジャン みりん オイスターソース 塩 こしょう 豚鶏スープ	561	23.5	12.5	1.3
17金	ピザトースト コーンフレークサラダ アルファベットスープ オレンジ ギゆうにゆう	ベーコン チーズ ギゆうにゆう	たまねぎ ピーマン コーン にんにく マッシュルーム にんじん フロccoli キャベツ きゅうり オレンジ	しょくパン コーンフレーク さ とう サラダあぶら ごまあぶ ら マカロニ じゃがいも パ ター	ケチャップ ピザソース しょ うゆ 酢 白ワイン 塩 こ しょう 豚鶏スープ	530	23.1	19.4	2.6
20月	ハヤシライス チップスサラダ カクテルフルーツポンチ ギゆうにゆう 千教研	ぶたにく あさり ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん マッシュルーム に んにく しょうが トマトかん グリンピース キャベツ きゅうり えだまめ みかんか ん ももかん りんごかん	こめ じゃがいも サラダあぶ ら ポテトチップス さとう ごま あぶら カクテルゼリー	ハヤシルウ デミグラスソー ス ケチャップ 赤ワイン こ しょう しょうゆ 豚鶏スープ 酢	613	21.2	12.5	2.0
21火	ごはん さばのソースやき もやしのごまあえ みそしる オレンジ ギゆうにゆう	さば かつおぶし あぶらあげ あかみそ しろみそ ギゆう にゆう	しょうが もやし こまつな にんじん キャベツ オレンジ	こめ さんおんとう ごまあぶ ら いりごま すりごま じゃがいも	しょうゆ 酒 ウスターソース 塩 かつおぶし	589	23.8	24.6	2.0
22水	<❀ 1年生を迎える会 ❀> わかめごはん とりのからあげ マンナンサラダ みそしる おいわいいちごゼリー ギゆうにゆう	わかめ とりにく かいそうミッ クス とうふ あぶらあげ し ろみそ あかみそ ギゆうにゆう	しょうが にんにく こんにやく キャベツ きゅうり コーン にんじん えだまめ な がねぎ	こめ いりごま でんぶん だ いずあぶら サラダあぶら ご まあぶら さとう いちごゼリー	しょうゆ 酒 酢 こしょう かつ おぶし	599	22.5	22.5	2.3
23木	みそラーメン きびなごフライ ゆかりあえ りんごとうにゆうむしパン ギゆう にゆう	ぶたにく あかみそ きびなご フライ のり とうにゆう ギゆう にゆう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ながねぎ にら コーン ほうれん そう キャベツ りんごかん	ちゅうかめん ごまあぶら だ いずあぶら むしパンミックス	酒 しょうゆ オイスターソー ス 豚鶏スープ みりん ゆ かり	501	23.2	14.3	2.5
24金	ごはん さけのさいきょうやき そくせきづけ みそけんちんじる オレンジ ギゆうにゆう	ぎんざけ さいきょうみそ とう ふ あぶらあげ しろみそ あ かみそ ギゆうにゆう	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく オレンジ	こめ さとう ごまあぶら いり ごま さといも	しょうゆ みりん 塩 かつお ぶし	526	23.9	17.5	1.7
27月	やさいピラフ シーチキンサラダ クラムチャウダー あおのりポップビーンズ ギゆうにゆう	ベーコン まぐろフレーク と りにく あさり ギゆうにゆう なま クリーム チーズ だいず あ おのり	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュ ルーム コーン にんにく フロccoli だいこん キャベツ きゅうり えだまめ	こめ パター サラダあぶら ごまあぶら さとう いりごま じゃがいも こむぎこ でんぶ ん だいずあぶら	しょうゆ 酒 塩 こしょう コ ンソメ 白ワイン 酢 豚鶏 スープ	625	24.9	24.0	1.9
28火	きなこあげパン おあげサラダ ポトフ バナナ ギゆうにゆう	きなこ あぶらあげ ウィン ナー ギゆうにゆう	にんじん フロccoli キャベツ きゅう り こんにやく さやいんげん バナナ	ツイストパン だいずあぶら さ とう サラダあぶら ごまあぶ ら じゃがいも	しょうゆ 酢 白ワイン 塩 こしょう 鶏スープ コンソメ	540	19.4	24.4	1.8
30木	かきたまうどん なめしのおにぎり ちくわのいそべあげ なめたけあえ ギゆうにゆう	とりにく あぶらあげ なると たまご ちくわ あおのり ギゆう にゆう	にんじん こまつな ながねぎ ほししい たけ もやし えのきたけ	うどん さんおんとう でんぶ ん こめ いりごま こむぎこ だいずあぶら	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつ おぶし なめしの素	566	24.4	18.1	3.1
<b>今月の目標</b>		～ きゅうしょくのじゅんぴとかたづけをきちんとしよう～			中学年平均	570	23.6	19.3	2.1

☆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。

たい せつ しょくじ  
**大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま**

にほん しょくじ ぜんご  
日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも  
「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった  
人たちへの感謝の気持ちが込められています。



しょくじ  
**食事マナーを  
守って食べよう**



しょくじ  
食事マナーは、相手への思いやりの気持ち  
があらわれたものです。食事の場が楽しい雰  
囲気になるようにみんなで工夫しましょう。