



きゅうしよく こんだて よていひょう
給食献立予定表



給食回数 18回 (米飯回数 13回 米粉パン0回 小麦パン4回)

日付	主食	飲み物	こんだてめい	食器 配置図	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	お も な ざ い り よ う						行事等
						血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	パン	牛乳	りんごジャム タンドリーチキン ミニサラダ 野菜スープ	C	586 27.6 16.5 2.2	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー こまつな	玉ねぎ にんにく キャベツ	パン	サラダ油	
3 (火)	ごはん	牛乳	モロの和風マリネ ゆで野菜 手作りドレッシング のっぺい汁	A	652 27.4 18.0 2.0	モロ とり肉	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ 大根 ねぎ ごぼう	米 さといも こんにゃく かたくり粉	サラダ油	
4 (水)	ごはん	牛乳	チキンカレー ゆで野菜 和風ドレッシング 県産ヨーグルト	E	695 24.3 18.0 2.1	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン 玉ねぎ	米 じゃがいも	サラダ油	山野横断
5 (木)	ごはん	牛乳	ハムカツ からしあえ どさんこ汁	A	698 24.8 17.8 2.9	ハム ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし ねぎ	米 はるさめ じゃがいも	サラダ油 バター	山野横断 予備日
6 (金)	ごはん	牛乳	しゅうまい にらとはるさめのいためもの とうふのちゅうかスープ	A	608 24.0 16.0 1.8	ぶた肉 とうふ なると	牛乳 わかめ	にんじん にら	えのき キャベツ ねぎ	米 はるさめ	サラダ油 ごま油	山野横断 予備日
9 (月)	パン	牛乳	いちごジャム オムレツ ゆで野菜 フレンチドレッシング トマトクリームシチュー	C	640 27.0 24.5 2.3	とり肉 たまご	牛乳	トマト にんじん パセリ	キャベツ しめじ 玉ねぎ コーン	パン 小麦粉	サラダ油 マーガリン	トマト給食
10 (火)	ごはん	牛乳	ぶた肉と大根のにももの ごまあえ なっとう	B	634 24.9 18.5 1.3	ぶた肉 なっとう	牛乳	にんじん こまつな	大根 グリーンピース ねぎ キャベツ	米 さといも さとう	サラダ油 ごま	
11 (水)	ごはん	牛乳	セルフ二色丼 かぶとじゃがいものあられ汁 オレンジ	A	674 28.3 19.1 2.0	とり肉 たまご 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	グリーンピース かぶ しいたけ オレンジ	米 じゃがいも さとう かたくり粉	サラダ油	
12 (木)	ごはん	牛乳	とり肉のこうみ焼き ゆで野菜 ごましょうゆドレッシング みそけんちん汁	A	627 24.5 19.3 0.9	とり肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう	米 さといも かたくり粉 こんにゃく	サラダ油 ごま	
13 (金)	ごはん	牛乳	かぼちゃフライ ほうれんそうときのこのソテー ひじきとたまごのスープ	A	624 25.0 19.3 2.0	ぶた肉 ベーコン とうふ たまご	牛乳 ひじき	ほうれん草	しめじ コーン	米 かたくり粉	サラダ油	
16 (月)	バナナ トースト	牛乳	ゆで野菜 イタリアンドレッシング ミートボールと野菜のカレーに おさつスティック	C	699 22.6 24.2 2.3	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草	グリーンピース 玉ねぎ キャベツ	パン さつまいも さとう	サラダ油 マーガリン	
17 (火)	ごはん	牛乳	あげぎょうざ ナムル マーボー大根	A	680 22.7 23.0 1.8	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら ほうれん草	もやし 大根 干しいたけ ねぎ	米 かたくり粉	サラダ油 ごま油	
18 (水)	ごはん	牛乳	いわしのおかか おひたし とん汁	A	656 28.4 20.5 2.1	いわし みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ 大根 ごぼう	米 さといも こんにゃく	サラダ油	ジンジャー
19 (木)	スパゲッティ	牛乳	ミートソース かいそうサラダ 青じそドレッシング グレープゼリー	E	738 27.7 19.5 2.3	ぶた肉	牛乳 かいそう チーズ	にんじん こまつな トマト コーン	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ	スパゲッティ 小麦粉	サラダ油	
20 (金)	ごはん	牛乳	セルフ天丼 (とり肉・かぼちゃ) 塩こんぶあえ 豆乳入りみそ汁	A	693 25.6 22.1 2.3	とり肉 みそ 豆乳	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ こまつな	白菜 大根 ごぼう	米 こんにゃく	サラダ油	冬至献立
23 (月)	パン	牛乳	セルフドライカレーサンド ポイルキャベツ 洋風たまごスープ チーズ	C	601 28.3 22.8 2.4	豚肉 ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんじん 玉ねぎ	パン 小麦粉 かたくり粉	サラダ油	
24 (火)	ごはん	牛乳	白身魚のハーブ焼き ゆで野菜 手作りドレッシング 洋風肉じゃが	A	696 30.0 19.8 1.9	ます ウイナー とり肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ グリーンピース	米 じゃがいも	サラダ油	
25 (水)	チキンライス	牛乳	ハンバーグ ミネストロネスープ クリスマスデザート	E	652 25.5 8.0 3.2	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ コーン グリーンピース	米 スパゲッティ	サラダ油	クリスマス 献立

※献立は都合により変更になる場合があります。



みんなで きょうりよく 協力しよう



基準値 (中学年)	当月平均
650	658
26.0	26.0
18.1	19.8
2.0	2.2

↑	↑	↑	↑	↑	↑
肉・魚・たまご・豆のグループ	牛乳・乳製品・小魚・海藻のグループ	緑黄色野菜のグループ	その他の野菜のグループ	米・パン・めん・いも・さとうのグループ	油脂のグループ

