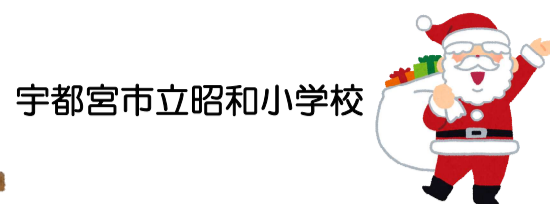




きゅうしょく こんだて よていひょう
給食献立予定表



給食回数 19回 (米飯回数 14回 米粉パン0回 県産小麦使用0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)	おもなざいりょう						行事等
						血や肉になる		体の調子をととのえる		カや熱のもとになる		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (火)	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうが焼き ゆで野菜 青じそドレッシング みそ汁	A	569 27.1 14.4 2.0	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな はくさい コーン	玉ねぎ キャベツ しょうが もやし	米	サラダ油	
2 (水)	おにぎりの日	牛乳	しゅうまい にらと春雨のいためもの かぶと大根のみそ汁	A	696 27.2 25.0 2.4	ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にら にんじん かぶの葉	しょうが しいたけ かぶ 大根	米 はるさめ さとう	サラダ油	おにぎりの日 就学時健診
3 (木)	ごはん	牛乳	ハンバーグ ほうれん草ときのこのソテー 洋風たまごスープ	A	633 24.3 18.8 1.9	とり肉 ぶた肉 ベーコン たまご	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ エリンギ コーン	米 じゃがいも さとう かたくり粉	サラダ油	
4 (金)	パン (いちご ジャム)	牛乳	インディアンポテト キャベツのスープ レモンゼリー	C	670 26.1 19.9 2.2	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリーンピース キャベツ	パン じゃがいも かたくり粉	サラダ油	
7 (月)	ごはん	牛乳	モロの和風マリネ こまつなとキャベツのおひたし のっぺい汁	A	600 27.6 14.6 1.9	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 かたくり粉 こんにゃく	サラダ油 ごま	
8 (火)	ごはん	牛乳	ぶた肉と大根のもの いそべあえ なっとう	B	603 26.1 15.2 1.4	ぶた肉 なっとう	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	大根 ねぎ 白菜 しょうが グリーンピース	米 さといも さとう	サラダ油	
9 (水)	ごはん	牛乳	さばのこうしん焼き ごますあえ 吉野汁	A	614 27.3 17.8 2.2	さば	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ にんにく 大根	米 かたくり粉 さとう さといも	ごま油	
10 (木)	ごはん	牛乳	とり肉のこうみ焼き ゆで野菜 和風ドレッシング みそ汁	A	626 25.3 20.4 1.9	とり肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	キャベツ 玉ねぎ かんぴょう しょうが	米		
11 (金)	パン (マーマ レード)	牛乳	ゆで野菜 イタリアンドレッシング かぼちゃのシチュー オレンジゼリー	D	672 25.7 19.9 2.1	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ もやし オレンジ	パン 小麦粉	サラダ油 マーガリン 生クリーム	
14 (月)	ごはん	牛乳	白身魚のみそチーズ焼き ごまあえ にらたま汁	A	590 29.6 16.3 2.2	シロイトタラ みそ たまご とうふ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん にら	キャベツ	米 さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	
15 (火)	ごはん	牛乳	クロquette いそべあえ こうやどうふと野菜のいためもの	A	673 23.7 21.3 1.8	ぶた肉 こうやどうふ	牛乳 のり	ほうれん草	キャベツ にんにく 玉ねぎ グリーンピース	米 さとう パン粉	サラダ油	
16 (水)	ごはん	牛乳	魚のてり焼き からしあえ ぶた肉とじゃがいものにつけ	A	643 28.6 14.7 1.5	ミナミカマス ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	白菜 もやし しょうが グリーンピース	米 じゃがいも しらたき さとう	サラダ油 ごま	
17 (木)	ごはん	牛乳	セルフビビンバ丼 ちゅうかスープ プリン	B	666 23.6 21.9 2.4	牛肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 こまつな	もやし ねぎ	米 はるさめ さとう	サラダ油 ごま油 ごま	
18 (金)	パン (ココア クリーム)	牛乳	オムレツ ゆで野菜 ごましょうゆドレッシング ミネストローネスープ	C	603 24.2 21.8 1.9	たまご 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ	パン		
21 (月)	ごはん	牛乳	セルフ天丼 (いか・かぼちゃ) 塩こんぶあえ まるやかみそ汁	A	692 26.2 22.4 2.1	いか 油あげ みそ 豆乳	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ	キャベツ 白菜 ごぼう 大根 ねぎ	米 こんにゃく	サラダ油	
22 (火)	ごはん	牛乳	いわしのおかか もやしとにらのごまあえ とん汁	A	664 28.4 22.1 2.1	いわし ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん こまつな にら	もやし 大根 ごぼう	米 さといも こんにゃく さとう	サラダ油 ごま	
23 (水)	ごはん	牛乳	チキンカレー ゆで野菜 手作りドレッシング ミニフィッシュ	E	663 24.6 17.1 2.3	とり肉	牛乳 チーズ 小魚	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	米	サラダ油	
24 (木)	ごはん	牛乳	セルフ二色丼 (いり卵・とりそぼろ) かぶとじゃがいものあられ汁 オレンジ	B	670 28.7 20.2 2.1	とり肉 たまご 油あげ	牛乳	にんじん かぶの葉	グリーンピース かぶ しいたけ オレンジ	米 さとう かたくり粉 じゃがいも	サラダ油	
25 (金)	パン (りんご ジャム)	牛乳	タンダリーチキン ミニサラダ 野菜スープ セレクトクリスマスケーキ (プッシュドノエル, いちご, チョコ)	C	641 28.2 21.1 2.4	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ コーン もやし	パン さとう	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。



みんなで協力しよう

基準値 (中学年)	当月平均
650	641
26.0	26.4
18.1	19.2
2.0	2.0

↑	↑	↑	↑	↑	↑
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

