



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 15回 米粉パン0回 小麦使用パン3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		力や熱のもとになる		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3 (月)	ごはん	牛乳	いわしのおかか さっぱりあえ みそけんちん汁 ふくまめ	A	654 28.0 19.8 2.2	いわし みそ 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	はくさい 大根 ごぼう	米 さといも こんにゃく	サラダ油	節分献立
4 (火)	パン	牛乳	いちごジャム ナポリタン ゆで野菜 イタリアンドレッシング ピーチゼリー	C	632 24.6 22.5 2.8	ウインナー	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	パン スパゲッティ	サラダ油	
5 (水)	ごはん	牛乳	メンチカツ ポイルキャベツ (ソース) チンゲン菜ととうふのかきたまスープ	A	662 20.9 22.8 2.0	ぶた肉 とり肉 とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ 干しいたけ キャベツ	米 パン粉	サラダ油	
6 (木)	赤飯	牛乳	とり肉のこうみ焼き ごまあえ しもつかれ	A	596 32.8 13.0 1.7	とり肉 さけ 大豆 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 キャベツ	米 もち米 さとう ささげ	サラダ油 ごま	初午献立
7 (金)	ごはん	牛乳	ハヤシライス ゆで野菜 手作りドレッシング 青りんごゼリー	E	672 21.3 20.6 2.1	ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト パセリ	たまねぎ キャベツ もやし コーン	米 さとう	サラダ油	
10 (月)	セレクトあげパン	牛乳	野菜とウインナーのスープに ゆで野菜 和風ドレッシング	C	645 21.6 24.7 2.4	ウインナー	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	米 じゃがいも さとう	サラダ油 ごま	セレクト給食
12 (水)	ごはん	牛乳	とり肉のごまみそ焼き おひたし 切り干し大根のにつけ	A	597 27.2 13.3 2.0	とり肉 みそ さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	大根 はくさい もやし 切り干し大根	米 さとう	サラダ油 ごま	5年冒険活動教室
13 (木)	ごはん	牛乳	モロのなんばんづけ ごまあえ にらたまじる	A	619 27.9 17.0 2.5	モロ たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	たまねぎ キャベツ	米 さとう かたくり粉	サラダ油 ごま	5年冒険活動教室
14 (金)	パエリア	牛乳	ハンバーグ 野菜スープ チョコクレープ	E	608 27.5 21.5 3.3	いか とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく キャベツ もやし	米 さとう	オリーブオイル	5年冒険活動教室
17 (月)	パン	牛乳	チョコクリーム ほうれん草のキッシュ ゆで野菜 フレンチドレッシング カレースープ	C	625 20.9 17.7 2.1	とり肉 たまご ベーコン	牛乳	ほうれん草 ブロッコリー にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	パン じゃがいも	サラダ油 生クリーム	
18 (火)	ごはん	牛乳	セルフぶたどん あつ焼きたまご おひたし	A	640 25.5 18.7 1.9	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれん草 グリーンピース	玉ねぎ ねぎ はくさい もやし	米 しらたき さとう	サラダ油	
19 (水)	ごはん	牛乳	しろみざかなのみそマヨネーズ焼き いそべあえ 五目きんぴら	A	643 28.3 16.9 2.4	たら みそ さつまあげ ぶた肉	牛乳 のり	にんじん	レモン キャベツ ごぼう 大根	米	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	
20 (木)	ごはん	牛乳	なまあげとぶた肉のピリからいため 白菜スープ ふりかけ	B	617 24.2 20.1 1.7	豚肉 生あげ	牛乳	にんじん こまつな さやえんどう たけのこ	ねぎ にんにく 干しいたけ はくさい	米 かたくり粉 さとう はるさめ	サラダ油 ごま油	
21 (金)	ごはん	牛乳	ポークカレー ゆで野菜 青じそドレッシング ヨーグルト	E	696 22.3 18.7 2.0	ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ほうれん草 コーン	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ	米 じゃがいも	サラダ油	
25 (火)	ごはん	牛乳	いかのチリソース ちゅうか風サラダ 大根スープ	A	660 26.4 18.7 2.2	いか とり肉	牛乳 チーズ	にんじん 大根の葉 ほうれん草	ねぎ もやし 大根 玉ねぎ	米 かたくり粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	
26 (水)	ごはん	牛乳	とり肉のみそトマトチーズ焼き 塩こんぶあえ ひじきと大豆のもの	A	672 33.7 20.2 2.2	とり肉 みそ 大豆 油あげ さつまあげ	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん	キャベツ	米 こんにゃく さとう	サラダ油 ごま油	トマト給食
27 (木)	ごはん	牛乳	キンパ風てまきずし (焼き肉・ナムル) トックスープ	A	606 26.4 18.0 2.8	ぶた肉 とり肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	もやし 干しいたけ ねぎ	米 トック さとう	ごま油 ごま	
28 (金)	ごはん	牛乳	カレーロール くきわかめとキャベツの炒めもの ちゅうか風肉じゃが	A	682 18.3 21.1 1.9	ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ えのき 玉ねぎ	米 じゃがいも さとう	ごま油 ごま サラダ油	

※献立は都合により変更になる場合があります。



すききらいなく
なんでも食べよう

基準値 (中学年)	当月平均
650	640
26.0	25.4
18.1	19.2
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

