



5月 学校給食予定こんだて表



日曜	こんだて	おもな食品とそのほたらき				エネルギー kcal	たんぱく質 g	
		赤(あか) ち・にく・ほねになる食品	黄(き) ねつやはたらくちからになる食品	緑(みどり) からだのちょうしをととのえる食品	その他(調味料など)			
8月	<p>ゆかりあえ ごはん しんじやがのそぼろに</p>	ごはん	こめ			600	22.1	
		◆しんじやがのそぼろに	とりにく だいす	あぶら さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース			和風だしの素 しょうゆ みりん
		ゆかりあえ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり			塩 ゆかり
9月	<p>ハムサラダ ツイストパン はちみつレモンゼリー シーフードのトマトに</p>	ツイストパン	ツイストパン			674	28.1	
		シーフードのトマトに	ベーコン とりにく ひよこまめ えび あさり いか	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト			スープストック ケチャップ ローリエ 塩 ウスターソース 中濃ソース こしょう 赤ワイン
		ハムサラダ はちみつレモンゼリー	チキンハム	あぶら さとう みずあめ はちみつ さとう	きゅうり キャベツ こまつな レモン			塩 酢 こしょう
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
10月	<p>こいわしのいそペフライ ツイストパン はちみつレモンゼリー ひとり2コ</p>	ツイストパン	ツイストパン			643	24.4	
		こいわしのいそペフライ	こいわし あおさ	さとう カシューナッツ パンこ こむぎこ				酒 和風だしの素 しょうゆ みりん 塩
		◆さつきじる	わかめ みそ	かたくりこ じゃがいも	だけのこ さやえんどう			かつおだし
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		にんじん ながねぎ			
11月	<p>ちゅうかつ汁 ごはん しせんどうふ</p>	ちゅうかつ汁	こめ			589	23.3	
		しせんどうふ	ぶたにく とうふ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ			チンタン 酒 しょうゆ 塩 豆板醤
		ちゅうかつ汁		ごまあぶら	だけのこ ながねぎ			テンメンジャン オイスターソース
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごまあぶら さとう	だいこん きゅうり			塩 しょうゆ 酢
12月	<p>わかめうどん たくあんいりあさづけ きのみからあげ</p>	わかめうどん	うどん			607	24.5	
		◆わかめうどん	とりにく あぶらあげ わかめ	さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ			かつおだし みりん しょうゆ 塩
		だいすときのみのからあげ	だいす	あぶら アーモンド さとう カシューナッツ				しょうゆ みりん
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	さとう	だいこん とうがらし キャベツ きゅうり			塩 酢 酒粕
15月	<p>フレンチサラダ ごはん バターチキンカレー</p>	フレンチサラダ	こめ			690	23.3	
		バターチキンカレー	とりにく なまクリーム とうにゅうクリーム	あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんにく にんじん りんご トマト			カレー粉 赤ワイン チキンブイヨン デミグラスソース ウスターソース 塩
		フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり ホールコーン			塩 酢 こしょう
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ヨーグルト	みかん			寒天
16月	<p>ホキのしんたまソース ごはん みぞけんちんじる</p>	ホキのしんたまソース	こめ			601	23.5	
		◆ホキのしんたまソース	ホキ	かたくりこ あぶら さとう	にんにく たまねぎ こねぎ			酒 酢 しょうゆ
		みぞけんちんじる	とうふ みそ	あぶら こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん しめじ ながねぎ こまつな			かつおだし
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17月	<p>キムチチャーハン たまごいり ちゅうかスープ</p>	キムチチャーハン(まみやおこめ)	ぶたにく こんぶ	こめ ごまあぶら さとう みずあめ	たまねぎ にんじん はくさい だいこん にんにく	588	21.2	
		はるまき	ぶたにく	あぶら さとう こむぎこ	しょうが とうがらし ながねぎ にはら			こしょう 酢 オイスターソース しょうゆ 塩
		たまごいりちゅうかスープ	とりにく とうふ たまご	かたくりこ だけのこ	キャベツ ながねぎ しょうが			チキンエキス こしょう
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごまあぶら かたくりこ	にんじん ほししいたけ えのきたけ キャベツ チンゲンサイ			中華スープストック 塩 しょうゆ チキンブイヨン
18月	<p>ごまずあえ ごはん さんとうかなべ</p>	ごまずあえ	こめ			600	22.8	
		★さんとうかなべ	とりにく なまあげ みそ	さとう あぶら かたくりこ	キャベツ にんじん ごぼう しめじ ながねぎ			かつおだし みりん しょうゆ 塩
		ごまずあえ		ごま さとう	たまねぎ にんにく しょうが こまつな もやし キャベツ			しょうゆ 酢
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

日曜	こ ん だ て	おもな食品とそのほたらき				栄養価		
		赤(あか) ち・にく・ほねになる食品	黄(き) ねつやはたらくちからになる食品	緑(みどり) からだのちょうしをととのえる食品	その他(調味料など)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
19 金	さわかササラダ ココアあげパン とうふと あさりのスープ	ココアあげパン	コッペパン		ココア	613	23.5	
		◆とうふとあさりのスープ	ベーコン とりにく とうふ ほだて あさり	さとう あぶら あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん こまつな			チキンブイヨン 酒 コンソメ しょうゆ 塩 こしょう
		さわかササラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり なつみかん			塩 こしょう 酢
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
22 月	△ロアジのきしゅうやき ごはん かわちぼんかん わかたけじる	ごはん				573	28.4	
		◆△ロアジのきしゅうやき	アジ	さとう	うめ しょうが			しょうゆ 酒
		◆わかたけじる	とうふ わかめ こんぶ		たけのこ えのきたけ にんじん だいこん			かつおだし しょうゆ 塩
		◆かわちぼんかん			かわちぼんかん			
23 火	くきわかめのチョナムル タンメン きびなごのかりかりフライ くきわかめのチョナムル	ちゅうかめん	こむぎこ			621	25.3	
		タンメン	ふたにく うすらたまご	あぶら かたくりこ	しょうが にんじん キャベツ ながねぎ チンゲンサイ			しょうゆ 酒 パイタン 中華スープストック 塩 こしょう
		きびなごのかりかりフライ	きびなご	あぶら かたくりこ さとう こめこ じゃがいも	しょうが			塩
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごま ごまあぶら さとう	もやし えのきたけ にんにく			しょうゆ パフリカ粉 レッドペッパー 酢
24 水	ポイルキャベツ ポロニアソーセージ こどもパンスライス ABCマカロニスープ	こどもパンスライス	こどもパン			637	25.1	
		ポロニアソーセージ	ポロニアソーセージ	さとう				中華ソース ウスターソース しょうゆ しょうゆ 塩 こしょう コンソメ
		ABCマカロニスープ	ベーコン とりにく ひよこまめ	あぶら じゃがいも	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム			チキンブイヨン
		ポイルキャベツ		マカロニ	キャベツ			塩
25 木	しおこんぶあえ ごはん じゃがいもの カレーしょうゆに	ごはん				639	22.7	
		じゃがいものカレーしょうゆに	ふたにく なまあげ	あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ			しょうゆ カレー粉 酒
		しおこんぶあえ	こんぶ	ごあぶら ごま さとう	きゅうり キャベツ かぶ			塩 しょうゆ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
26 金	かいぞうサラダ スタミナピラフ かいぞうサラダ フルーツポンチ	スタミナピラフ	ふたにく	こめ あぶら バター さとう	たまねぎ にんじん ながねぎ いら にんにく	551	16.9	
		かいぞうサラダ	かいぞう	さとう ごまあぶら ごま	だいこん きゅうり ホールコーン			しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 酢
		フルーツポンチ		さとう	みかん パイン もも			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
29 月	ビリからもやし ごはん なまあげとふたにくのあまずじ	ごはん				602	20.6	
		なまあげとふたにくのあまずじ	ふたにく なまあげ	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん			チンタン しょうゆ 酒
		ビリからもやし	じゃがいも	さとう あぶら ごまあぶら	たけのこ チンゲンサイ			トマトケチャップ 塩 酢
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		もやし にんじん きゅうり キャベツ			塩 酢 しょうゆ 一味唐辛子
30 火	かつおのしょうしあげ あさりと あおなごはん とうにゅうい みどしる	◆あさりとあおなごはん	あさり あぶらあげ	こめ あぶら	にんじん こまつな	655	20.1	
		◆かつおのしょうしあげ	かつお	こんにゃく あぶら パンこ さとう	しょうが			しょうゆ
		とうにゅういりみどしる	ふたにく とうふ とうにゅう みそ	こむぎこ かたくりこ じゃがいも あぶら	しめじ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ			かつおだし
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
31 水	チキンチキンごぼう ごはん ★チキンチキンごぼう ごもくスープ ぎゅうにゅう	ごはん				663	29.7	
		★チキンチキンごぼう	とりにく	こめこ あぶら さとう	ごぼう えだまめ			しょうゆ みりん 酒
		ごもくスープ	ふたにく とうふ	はるさめ かたくりこ ごまあぶら	ながねぎ ほししいたけ にんじん			チキンガルスープ 塩 こしょう チンゲンサイ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
					栄養量平均	619	24.2	
					栄養摂取基準	650	26.8	

※予定献立につき、変更になる場合もあります。栄養価・栄養摂取基準は中学年の値です。

◆印 旬の食材を使った献立 ★印 郷土料理(18日・31日:山口県)