



給食献立表



実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価		
日	曜日		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	火	 麦ご飯 じゃこふりかけ 肉豆腐 野菜のごま酢あえ	牛乳 ちりめんじゃこ 鰹節 塩昆布 豚かた肉 押し豆腐	精白米 米粒麦 白ごま 上白糖 ひまわり油 つきこんにやく	人参 玉ねぎ さやいんげん もやし ほうれん草 キャベツ	642	27.8	
2	水	 きんぴらご飯 焼きししゃも 切干大根のあえもの 根菜のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 ししゃも ツナ みそ	精白米 米粒麦 ごま油 ひまわり油 つきこんにやく 上白糖 白ごま じゃがいも	ごぼう 人参 さやいんげん 切干大根 キャベツ 小松菜 大根 長ねぎ	557	23.7	
4	木	 チリソースサンド フライドポテトサラダ 野菜とたまごのスープ	牛乳 豚ひき肉 ひよこ豆 青大豆 粉チーズ 卵 マスタード ベーコン	コッペパン ひまわり油 じゃがいも 上白糖 でんぶん	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 小松菜 キャベツ えのきたけ	604	23.9	
7	月	 中華丼 じゃがいもの中華サラダ 中華スープ	牛乳 豚かた肉 いか あさり なんと うずら卵 ロースハム 鶏もも肉	精白米 米粒麦 ひまわり油 でんぶん ごま油 上白糖 じゃがいも 白すりごま	玉ねぎ しょうが 人参 たけのこ きくらげ 白菜 チンゲン菜 きゅうり しめじ	585	24.8	
8	火	 ゆかりご飯 いかと大根の煮物 大豆と小魚の炒り煮	牛乳 焼き竹輪 いか 大豆 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 白ごま ひまわり油 こんにやく 里芋 上白糖 小麦粉	ゆかり 干しいたけ 人参 大根 さやいんげん	608	28.0	
9	水	 そぼろご飯 魚の照り焼き 白菜と大根のみそ汁 果物	牛乳 豚ひき肉 大豆 ホキ 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 上白糖 ひまわり油	しょうが 人参 大根葉 大根 白菜 果物	578	26.9	
10	木	 チキンカレーライス もやしサラダ	牛乳 鶏もも肉 チーズ 青大豆 わかめ	精白米 米粒麦 ひまわり油 バター 小麦粉 じゃがいも 上白糖 ごま油 白ごま	にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜	690	22.6	
11	金	 麦ご飯 ひじきコロッケ 即席漬け 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 ひじき チーズ おから 卵 みそ 豆腐 わかめ	精白米 米粒麦 ひまわり油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが しめじ 長ねぎ	676	23.0	
14	月	 とりごぼうピラフ いりたまごサラダ ベーコンと白菜のスープ	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 卵	精白米 米粒麦 バター ひまわり油 マカロニ 上白糖 マヨネーズ	ごぼう マッシュルーム きゅうり さやいんげん とうもろこし 人参 小松菜 玉ねぎ にんにく 白菜 エリンギ しめじ	640	21.4	
15	火	 麦ご飯 ちくさ焼き いその香りあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 青大豆 ひじき 卵 のり みそ	精白米 米粒麦 ひまわり油 上白糖 ごま油 じゃがいも	人参 たけのこ グリンピース 小松菜 キャベツ もやし 玉ねぎ 長ねぎ	605	24.1	
16	水	 ガーリックトースト ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン フランクフルト ヨーグルト	食パン バター ひまわり油 じゃがいも	にんにく バセリ セロリー 人参 玉ねぎ キャベツ もも缶詰 みかん缶詰 バイン缶詰	618	21.5	
17	木	 麦ご飯 野沢菜とじゃこの炒り煮 生揚げと野菜の煮物 うずら豆の甘煮	牛乳 ちりめんじゃこ 生揚げ 豚かた肉 うずら豆	精白米 米粒麦 ひまわり油 ごま油 白ごま 上白糖 こんにやく じゃがいも 三温糖	野沢菜漬け たけのこ 人参 干しいたけ さやいんげん	619	22.3	
18	金	 長崎ちゃんぽん 大学芋	牛乳 豚もも肉 えび いか なんと	チャンポン麺 ひまわり油 さつまいも 上白糖 水あめ 黒ごま	しょうが にんにく 長ねぎ 人参 干しいたけ もやし キャベツ チンゲン菜	631	23.6	
19	土	 豆腐のうま煮丼 ぐだくさんみそ汁 果物	牛乳 豚かた肉 押し豆腐 みそ 油揚げ わかめ	精白米 米粒麦 ひまわり油 つきこんにやく 上白糖 でんぶん じゃがいも	人参 玉ねぎ 万能ねぎ 大根 みかん	595	22.9	
22	火	 わかめご飯 肉じゃが煮 みそドレサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 豚かた肉 みそ	精白米 米粒麦 白ごま ひまわり油 こんにやく じゃがいも 上白糖 ごま油	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ 小松菜	652	24.6	
24	木	 麦ご飯 さばの文化干し 三色漬 豚汁	牛乳 さば文化干し 花かつお 豚ばら肉 みそ 油揚げ	精白米 米粒麦 ひまわり油 こんにやく	かぶ かぶの葉 人参 きゅうり しょうが レモン ごぼう 大根 長ねぎ	594	24.7	
25	金	 ふきよせおこわ 魚のもみじ焼き 芋団子汁	牛乳 鶏むね肉 鮭 鶏もも肉	精白米 もち米 さつまいも ひまわり油 上白糖 でんぶん マヨネーズ じゃがいも	人参 干しいたけ しめじ まいたけ 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	618	27.5	
28	月	 けんちんうどん ちくわのいそべあげ	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 焼き竹輪 卵 青のり	うどん ひまわり油 里芋 上白糖 でんぶん 小麦粉	ごぼう 人参 大根 長ねぎ	641	25.2	
29	火	 パエリア ハニーサラダ ミルクココアゼリー	牛乳 鶏むね肉 いか えび あさり チーズ 粉寒天 生クリーム	精白米 米粒麦 オリーブ油 バター じゃがいも はちみつ ひまわり油 上白糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし ピーマン 赤ピーマン 人参 きゅうり	622	22.5	
30	水	 いわしのかばやき丼 じゃこサラダ すまし汁	牛乳 いわし ちりめんじゃこ わかめ	精白米 米粒麦 ひまわり油 小麦粉 でんぶん 上白糖 白ごま ごま油	しょうが かぼちゃ 人参 もやし ピーマン キャベツ しめじ えのき 長ねぎ	643	24.0	
◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。果物の種類は変更することがあります。						11月分 1日あたりの平均	632	24.3
						3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0



ハンカチ持ったかな？

毎朝チェックしよう！

わかしたりしている

毎朝歯を洗ったら、必ずハンカチで手をふくように心がけましょう。



11月8日は
いい歯の日

