



給食献立表



| 実施日 | 曜日 | 献立名                                       | 材 料 名                                             |                                                      |                                                                        | 栄 養 価      |         |
|-----|----|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------|---------|
|     |    |                                           | 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   | 水  | 牛乳<br>ガーリックトースト チリコンカン<br>コーンサラダ レモンゼリー   | 牛乳 ベーコン 豚かた肉<br>青大豆 粉寒天                           | 食パン バター ひまわり油<br>じゃがいも 上白糖                           | にんにく バセリ 玉ねぎ 人参<br>ホールトマト マッシュルーム キャベツ<br>きゅうり 小松菜 とうもろこし<br>りんご レモン果汁 | 621        | 23.0    |
| 2   | 木  | 牛乳<br>麦ご飯 じゃこふりかけ<br>肉豆腐 やさいのごま酢浸し        | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>鰹節 塩昆布 豚肉<br>押し豆腐                   | 精白米 米粒麦 白ごま<br>上白糖 ひまわり油<br>つきこんにやく 白すりごま            | 人参 玉ねぎ もやし 小松菜<br>キャベツ                                                 | 594        | 26.0    |
| 5   | 月  | 牛乳<br>木の葉丼 ツナと野菜のからしあえ<br>フルーツみつ豆         | 牛乳 かまぼこ 生揚げ<br>卵 ツナ 粉寒天<br>赤えんどう豆                 | 精白米 米粒麦 こんにやく<br>上白糖 でんぶん 黒砂糖                        | 玉ねぎ 人参 干しいたけ 長ねぎ<br>もやし キャベツ 小松菜<br>パイン缶 もも缶 みかん缶                      | 639        | 23.2    |
| 6   | 火  | 牛乳<br>さんぴらご飯 焼きししゃも<br>切干大根の炒め物 みそ汁       | 牛乳 豚ひき肉 ししゃも<br>ベーコン みそ わかめ                       | 精白米 米粒麦 ごま油<br>ひまわり油 こんにやく<br>上白糖 白ごま じゃがいも          | ごぼう 人参 切干大根<br>えのきたけ チンゲン菜<br>長ねぎ                                      | 586        | 24.2    |
| 7   | 水  | 牛乳<br>シーフードピラフ ポテトオムレツ<br>キャベツのスープ        | 牛乳 いか えび あさり<br>ベーコン 卵 豚ひき肉                       | 精白米 米粒麦 バター<br>ひまわり油 じゃがいも                           | 人参 玉ねぎ マッシュルーム<br>バセリ にんにく セロリー<br>キャベツ                                | 607        | 27.4    |
| 8   | 木  | 牛乳<br>五目うどん かみかみサラダ<br>お豆かりんとう            | 牛乳 昆布 豚肉 油揚げ<br>かまぼこ サラダ昆布<br>ちりめんじゃこ 大豆<br>調理用牛乳 | 冷凍うどん 上白糖 でんぶん<br>ひまわり油 ごま油 さつまいも<br>黒ごま             | 干しいたけ 人参 玉ねぎ<br>長ねぎ 小松菜 きゅうり<br>キャベツ 切干大根                              | 635        | 24.8    |
| 9   | 金  | 牛乳<br>麦ご飯 ひじきコロッケ<br>三色漬け 豆腐とわかめのみそ汁      | 牛乳 豚ひき肉 ひじき<br>ダイズチーズ おから 卵<br>みそ 豆腐 わかめ          | 精白米 米粒麦 ひまわり油<br>じゃがいも 小麦粉<br>パン粉                    | 人参 玉ねぎ かぶ かぶの葉<br>きゅうり しょうが レモン果汁<br>しめじ 長ねぎ                           | 681        | 23.1    |
| 12  | 月  | 牛乳<br>中華丼 じゃがいもの中華サラダ<br>青菜のスープ           | 牛乳 豚肉 いか あさり<br>なると うずらの卵 ハム<br>鶏もも肉              | 精白米 米粒麦 ひまわり油<br>でんぶん ごま油 じゃがいも<br>上白糖 白すりごま         | 玉ねぎ しょうが 人参 たけのこ<br>きくらげ 白菜 きゅうり しめじ<br>チンゲン菜                          | 589        | 24.9    |
| 13  | 火  | 牛乳<br>ネパール風カレー モモ(ネパール風ぎょうざ)<br>果物        | 牛乳 鶏肉 レンズ豆<br>調理用牛乳 豚ひき肉<br>ヨーグルト                 | 精白米 米粒麦 バター<br>はちみつ ごま油<br>ぎょうざの皮                    | にんにく しょうが 玉ねぎ 人参<br>たけのこ キャベツ カリフラワー<br>トマト りんご ほうれん草<br>果物(みかん)       | 696        | 24.8    |
| 14  | 水  | 牛乳<br>わかめご飯 肉じゃが煮<br>みそドレサラダ              | 牛乳 炊き込みわかめ<br>豚肉 みそ                               | 精白米 米粒麦 白ごま<br>ひまわり油 こんにやく<br>じゃがいも 上白糖 ごま油          | 人参 玉ねぎ 大根<br>キャベツ 小松菜                                                  | 646        | 21.3    |
| 15  | 木  | 牛乳<br>麦ご飯 魚の照り焼き<br>れんこんチップスサラダ 豚汁        | 牛乳 魚 油揚げ<br>みそ                                    | 精白米 米粒麦 ひまわり油<br>上白糖                                 | しょうが 小松菜 キャベツ<br>人参 れんこん 白菜                                            | 580        | 24.0    |
| 16  | 金  | 牛乳<br>チリソースサンド ベーコンと白菜のスープ<br>フルーツボンチ     | 牛乳 豚ひき肉 ひよこ豆<br>青大豆 粉チーズ 粉寒天<br>ベーコン              | コッペパン ひまわり油<br>シェルマカロニ 上白糖                           | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく<br>しょうが 白菜 エリンギ しめじ<br>レモン果汁 パイン缶 桃缶 りんご           | 632        | 23.4    |
| 17  | 土  | 牛乳<br>長崎ちゃんぽん シャンボぎょうざ<br>角切りりんごゼリー       | 牛乳 豚肉 えび いか<br>なると 調理用牛乳<br>豚ひき肉 粉寒天              | ちゃんぽん麺 ひまわり油<br>ラード ごま油 ぎょうざの皮<br>小麦粉 上白糖            | しょうが にんにく 長ねぎ 人参<br>干しいたけ もやし キャベツ<br>チンゲン菜 なら りんごジュース<br>りんご          | 678        | 30.2    |
| 20  | 火  | 牛乳<br>じゃこ菜飯 高野豆腐と野菜のうま煮<br>ごまブロッコリー       | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>鶏もも肉 昆布 高野豆腐                        | 精白米 米粒麦 ごま油<br>白ごま ひまわり油 上白糖<br>こんにやく じゃがいも<br>白すりごま | 野沢菜漬 ごぼう 人参<br>干しいたけ ブロッコリー<br>キャベツ                                    | 605        | 24.7    |
| 21  | 水  | 牛乳<br>ご飯 魚のオーロラソースがけ<br>青菜とコーンのソテー かぶのスープ | 牛乳 魚 みそ<br>ベーコン                                   | 精白米 ひまわり油 上白糖<br>でんぶん バター                            | しょうが チンゲン菜 ほうれん草<br>ホールコーン セロリー 人参<br>玉ねぎ にんにく キャベツ かぶ                 | 626        | 25.3    |
| 22  | 木  | 牛乳<br>きのこご飯 ふろふき大根<br>豚汁 果物(りんご)          | 牛乳 鶏もも肉 油揚げ<br>みそ 豚ばら肉 豆腐                         | 精白米 米粒麦 ひまわり油<br>上白糖 白すりごま<br>こんにやく                  | 人参 しいたけ しめじ まいたけ<br>大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ<br>果物(りんご)                          | 610        | 21.0    |
| 26  | 月  | 牛乳<br>麦ご飯 魚の紅葉焼き<br>ひじきの和風サラダ さつま汁        | 牛乳 魚 油揚げ<br>みそ ひじき 鶏肉                             | 精白米 米粒麦 マヨネーズ<br>上白糖 ひまわり油<br>こんにやく さつまいも            | 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし<br>大根 しょうが ごぼう 長ねぎ                                     | 609        | 24.5    |
| 27  | 火  | 牛乳<br>明日葉チャーハン とびうおしゅうまい<br>わかめスープ        | 牛乳 ロースハム 卵<br>とびうお 鶏ひき肉<br>豆腐 甘味噌 わかめ             | 精白米 米粒麦 ひまわり油<br>ごま油 上白糖 でんぶん<br>しゅうまいの皮             | しょうが にんにく 明日葉<br>長ねぎ 干しいたけ<br>玉ねぎ キャベツ                                 | 578        | 25.6    |
| 28  | 水  | 牛乳<br>鶏ごぼうピラフ ブロッコリーサラダ<br>クラムチャウダー       | 牛乳 ベーコン 鶏もも肉<br>調理用牛乳 あさり                         | 精白米 米粒麦 バター<br>ひまわり油 じゃがいも<br>アーモンド 上白糖 小麦粉          | ごぼう マッシュルーム グリンピース<br>とうもろこし 人参 ブロッコリー<br>キャベツ 玉ねぎ りんご バセリ             | 655        | 23.1    |
| 29  | 木  | 牛乳<br>照り焼きチキンバーガー ポトフ<br>パンナコッタ           | 牛乳 鶏もも肉 ベーコン<br>フランクフルト 粉寒天<br>調理用牛乳 生クリーム        | 丸パン ひまわり油<br>上白糖 じゃがいも                               | キャベツ セロリー 人参 玉ねぎ                                                       | 650        | 26.4    |
| 30  | 金  | 牛乳<br>さけたまご飯 根菜のそぼろ煮<br>かぶの梅ごまあえ          | 牛乳 塩鮭 卵<br>豚ひき肉                                   | 精白米 米粒麦 白ごま<br>ひまわり油 里芋 上白糖<br>でんぶん                  | しょうが 人参 大根 れんこん<br>グリンピース かぶ かぶの葉<br>きゅうり 練り梅                          | 610        | 23.9    |

◎ 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。魚や肉、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 | 24.5 |
| 3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準 | 640 | 24.0 |