



実施日	飲 み 物	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	体の調子をよくなるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 水	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 けずり節 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 こんにやく 白すりごま	人参 玉ねぎ もやし 小松菜 キャベツ	601	26.9	
2 木	とりごぼうピラフ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 あさり	精白米 米粒麦 バター ひまわり油 アーモンド 上白糖 じゃがいも 小麦粉	ごぼう マッシュルーム 人参 グリーンピース とうもろこし キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ りんご パセリ	655	23.1	
6 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 なたと うずら卵 ハム 鶏もも肉	精白米 米粒麦 ひまわり油 でんぶん ごま油 じゃがいも 上白糖 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	578	24.2	
7 火	ほたてご飯 いかと里芋の煮物 せんべい汁 果物(りんご) 青森県の郷土料理	牛乳 ホタテ貝 いか 焼き竹輪 鶏もも肉	精白米 もち米 ひまわり油 上白糖 こんにやく 里芋 でんぶん 白滝 せんべい	干しいたけ 人参 たけのこ さやえんどう さやいんげん ごぼう 小松菜 長ねぎ りんご	625	25.8	
8 水	きんぴらご飯 焼きししゃも いい歯の日 切干大根の炒めもの 根菜のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 ししゃも ベーコン みそ	精白米 米粒麦 ごま油 ひまわり油 こんにやく 上白糖 白ごま じゃがいも	ごぼう 人参 切干大根 えのきたけ チンゲン菜 大根 長ねぎ	582	24.1	
9 木	チキントマトクリームスパゲッティ フレンチサラダ レモンゼリー	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 生クリーム 粉チーズ 粉寒天	オーブス パスパゲッティ バター 上白糖 ひまわり油	にんにく しめじ 玉ねぎ ホールトマト パセリ 小松菜 人参 もやし キャベツ ホールコーン レモン	625	22.5	
10 金	麦ご飯 ひじきコロッケ 三色漬け 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 ひじき ダイズチーズ おから 卵 花かつお 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 かぶ かぶの葉 きゅうり しょうが レモン しめじ 長ねぎ	684	23.2	
13 月	ゆかりご飯 切干大根入り卵焼き 五目きんぴら みだくさん汁	牛乳 豆腐 卵 みそ さつま揚げ 油揚げ	精白米 米粒麦 白ごま ひまわり油 上白糖 じゃがいも こんにやく	ゆかり 切干大根 干しいたけ 人参 玉ねぎ ごぼう 小松菜	608	21.7	
14 火	明日葉チャーハン とびうおしゅうまい 五目スープ 東京都産食材献立	牛乳 ロースハム 卵 とびうお 鶏ひき肉 豆腐 みそ 鶏もも肉	精白米 米粒麦 ひまわり油 ごま油 上白糖	しょうが にんにく 明日葉 長ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜	596	26.1	
15 水	ガーリックフランス チリコンカン コーンサラダ	牛乳 ベーコン 豚かた肉 青大豆	ソフトフランスパン バター ひまわり油 じゃがいも 上白糖	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 ホールトマト マッシュルーム缶 キャベツ もやし 小松菜 ホールコーン りんご	607	23.6	
16 木	麦ご飯 めかじきの照り焼き れんこんチップサラダ 豚汁	牛乳 めかじき 豚肉 みそ 油揚げ	精白米 米粒麦 ひまわり油 上白糖 こんにやく	しょうが 小松菜 キャベツ 人参 れんこん ごぼう 大根 長ねぎ	602	22.6	
17 金	長崎ちゃんぽん ジャンボぎょうざ 角切りりんごゼリー	牛乳 豚もも肉 えび いか なたと 豚ひき肉 粉寒天	ちゃんぽん麺 ひまわり油 ラード ごま油 小麦粉 上白糖 ぎょうざの皮	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 ちら りんごジュース りんご	676	27.4	
18 土	チキンカレーライス もやしサラダ 果物(みかん)	牛乳 鶏もも肉 青大豆 わかめ	精白米 米粒麦 ひまわり油 小麦粉 じゃがいも 上白糖 ごま油 白ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 みかん	703	22.2	
21 火	じゃこ菜飯 高野豆腐と野菜のうま煮 ごまブロッコリー 果物(柿) まごわやさしい給食	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏もも肉 結び昆布 高野豆腐	精白米 米粒麦 ごま油 ひまわり油 白ごま じゃがいも 上白糖 こんにやく 白すりごま	野沢菜漬け ごぼう 人参 干しいたけ さやいんげん ブロッコリー キャベツ かき	640	25.4	
22 水	麦ご飯 白身魚の変わり揚げ 野菜のピリ辛炒め けんちん汁 果物(りんご)	牛乳 メルルーサ 豚かた肉 みそ 油揚げ	精白米 米粒麦 ひまわり油 でんぶん 上白糖 ごま油 こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ エリンギ ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 りんご	626	22.9	
24 金	さつまいもおこわ 鮭のもみじ焼き きのこ汁 抹茶ミルクゼリー 和食の日	牛乳 鮭 みそ 粉寒天 生クリーム	精白米 もち米 さつまいも 黒ごま マヨネーズ 上白糖	玉ねぎ 人参 しいたけ しめじ えのきたけ なめこ 長ねぎ	611	25.2	
27 月	わかめご飯 肉じゃが煮 みそドレサラダ	牛乳 たきこみわかめ 牛もも肉 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 大根葉 キャベツ 小松菜	622	23.1	
28 火	チリソースサンド ベーコンと白菜のスープ フルーツポンチ	牛乳 豚ひき肉 ひよこ豆 青大豆 粉チーズ ベーコン 粉寒天	コッペパン ひまわり油 マカロニ 上白糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく 白菜 エリンギ しめじ しょうが レモン パイン缶 もも缶 りんご	653	24.1	
29 水	豆腐のうま煮丼 ひじきの五目煮 白菜と大根のみそ汁	牛乳 豚かた肉 豆腐 油揚げ ひじき 大豆 みそ	精白米 米粒麦 ひまわり油 こんにやく 上白糖 でんぶん 白ごま	人参 玉ねぎ 万能ねぎ ごぼう 干しいたけ れんこん 白菜 大根 小松菜	617	25.3	
30 木	チキンライス ポテトオムレツ キャベツスープ	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 卵 豚かた肉	精白米 米粒麦 バター ひまわり油 じゃがいも	トマトジュース 人参 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト グリーンピース にんにく セロリー キャベツ	618	23.5	

◎ 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	24.1
3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0