



献立表



実施日		献立名			6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質
日	曜日	主食	牛乳	おかず	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
					[1群] 魚介・肉・卵・豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類	
1	木	豚キムチ丼	○	はるさめスープ みかん	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にら 青梗菜	生姜 玉葱 白菜キムチ もやし みかん	米 麦 さとう 春雨	油 ごま油	820 kcal 25.0 g
2	金	生徒会主催 世界パスタデー (10/25) スパゲッティ ミートソース	○	イタリアンサラダ りんご	豚肉 ベーコン 大豆 ツナ缶	牛乳 粉チーズ	人参 トマト パセリ 小松菜 赤ピーマン	にんにく セロリ 玉葱 キャベツ 黄ピーマン りんご	スパゲッティ 小麦粉 さとう	油 バター オリーブ 油	874 kcal 32.6 g
5	月	たまご丼	○	珍珠丸子 梨	油揚 なると 卵 豚肉 高野豆腐	牛乳	人参	干椎茸 玉葱 長葱 キャベツ たけのこ 生姜 なし	米 麦 さとう でんぶん もち米	ごま油	814 kcal 31.0 g
6	火	スペイン料理 ガーリック トースト	○	ピスト (スパイ風野菜煮込み) トルティージャ (スパイ風オムレツ)	ウィンナー 卵 ベーコン ひよこ豆	牛乳 スキムミルク	パセリ 人参 トマト ピーマン	にんにく 玉葱 グリーンピース 黄ピーマン なす	じゃがいも	バター オリーブ 油 油	749 kcal 30.5 g
7	水	ごはん	○	キャベツメンチカツ 白菜のおかかあえ えのきとわかめのみそ汁	豚肉 卵 花かつお 油揚 生揚 みそ	牛乳 生わかめ	小松菜 人参	キャベツ 玉葱 白菜 えのき	米 麦 パン粉 小麦粉	油	875 kcal 32.4 g
8	木	新宿野菜の日 たこめし	○	瀬戸内郷土料理 瀬戸揚げ 白菜のかきたま汁 みかん	油揚 たこ たらすり身 豆腐 高野豆腐 卵	牛乳	人参 いんげん 葉葱 江戸菜	干椎茸 新生姜 ごぼう 白菜 玉葱 長葱 みかん	米 もち米 でんぶん	油	791 kcal 35.0 g
9	金	長崎 ちゃんぽん	○	大根ときゅうりの辛味漬 マドレーヌ	豚肉 むきえび いか なると 卵	牛乳 スキムミルク	人参 青梗菜	にんにく 生姜 長葱 きくらげ キャベツ もやし 大根 胡瓜	中華麺 小麦粉 三温糖 はちみつ	ごま油 ラード バター	812 kcal 31.3 g
12	月	ナンカレー ピザ	○	コーンクリームスープ 鉄骨サラダ	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 チーズ 干ひじき ちりめんじゃこ	人参 トマト ピーマン パセリ 小松菜	にんにく セロリ 玉葱 もやし 生姜 とうもろこし キャベツ	ナン 小麦粉 じゃがいも コーンスター チ さとう	油 ごま ごま油	738 kcal 34.3 g
13	火	ツナごはん	○	ししゃもの利休焼き 豚汁 みたらし団子	ツナ缶 豚肉 さば みそ 豆腐	牛乳 本ししゃも雄	人参 小松菜	大根 ごぼう 長葱	米 こんにやく さといも 白玉粉 上新粉 さとう 三温糖 でんぶん	ごま油 ごま 油	898 kcal 31.6 g
14	水	高菜 チャーハン	○	ワンタンスープ 杏仁ゼリー	豚肉 卵 鶏肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天 練乳	人参 高菜漬 青梗菜	にんにく 生姜 たけのこ もやし 長葱 パイン缶	米 麦 ワンタンの皮 さとう	油 ごま	755 kcal 29.5 g
15	木	スウェーデン料理 スウェーデン風 スパゲッティ	○	ヤンソン・フレステルセ キャベツサラダ	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 トマト パセリ	にんにく セロリ 玉葱 生姜 マッシュルーム キャベツ 胡瓜	スパゲッティ でんぶん じゃがいも さとう	油 オリーブ 油 バ ター	866 kcal 30.7 g

16	金	大豆ごはん	○	厚揚げとキャベツの味噌炒め 切干大根のゴマ酢かけ	鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 刻み昆布	人参 ピーマン いんげん	ごぼう 生姜 キャベツ 干椎茸 切干大根 もやし 胡瓜 レモン	米 麦 もち米 さとう 三温糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	771 kcal 29.8 g
19	月	茶飯	○	おでん オレンジMIXゼリー	焼き竹輪 飛魚 さつま揚げ 卵	牛乳 結び昆布 粉寒天	人参	大根 オレンジジュース	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも		765 kcal 29.9 g
20	火	ナッツ ビスキュイ パン	○	肉団子と大豆のトマト煮 カラフルサラダ	卵 豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト パセリ 江戸菜 赤ピーマン	にんにく 玉葱 キャベツ どうもろこし りんご	米粉パン さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも	ピーナツバター バター 油	906 kcal 36.2 g
21	水	萩おこわ	○	鶏肉の七味焼き 白胡麻和え むらくも汁	小豆 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 海苔	人参 江戸菜	生姜 にんにく 長葱 キャベツ もやし たけのこ	米 もち米 さとう 三温糖 でんぷん	ぎんなん ごま ごま油	749 kcal 32.6 g
22	木	けんちん うどん	○	かみなり磯辺あげ 焼き饅頭	鶏肉 油揚げ パサ 卵 みそ	牛乳 あおの り	人参 小松菜	ごぼう 大根 しめじ 長葱	うどん 里芋 でんぷん 小麦粉 強力粉 さとう 黒砂糖	油	848 kcal 33.9 g
26	月	キスと かきあげ 天丼	○	茶碗蒸し みそ汁	きす 卵 鶏肉 さば 油揚げ みそ	牛乳	いんげん みつば 小松菜	ごぼう れんこん 玉葱 大根 長葱	米 麦 さつまいも 小麦粉 でんぷん さとう	油 ぎんなん	859 kcal 31.9 g
27	火	五穀めし	○	からすかれのいのごま醤油 鶴岡いも煮	小豆 大豆 かかれい 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	万能葱 人参	生姜 ごぼう 干椎茸 長葱	米 もち米 麦 きび 小麦粉 でんぷん さとう こんにやく 里芋	油 ごま	830 kcal 34.8 g
28	水	ごはん	○	八宝菜 ワカメスープ キャラメルポテト	豚肉 いか えび うずら 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 青梗菜	生姜 にんにく 干椎茸 たけのこ 玉葱 長葱 白菜	米 麦 さとう でんぷん さつま芋	油 ごま油 ごま バター アーモンド	849 kcal 26.9 g
29	木	醤油ラーメン	○	ジャンボ餃子 伊那市りんご	豚肉 大豆	牛乳	人参 にら	生姜 にんにく メンマ 長葱 キャベツ もやし きくらげ りんご	中華麺 三温糖 ぎょうざの皮	油 ごま油 ねぎ油 ラード	809 kcal 30.4 g
30	金	チキンと ほうれん草の グラタンパン	○	かぶとキャベツのスープ フルーツポンチ	鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ 粉寒天	ほうれん草 かぶ葉	にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリ 生姜 キャベツ かぶ パイナップル缶 黄桃缶 みかん缶	胚芽パン 小麦粉 米 さとう	油 バター	795 kcal 33.1 g

◎ 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。

◎ 納品の状況により、食材や献立が変更することがあります。

今月分 1日あたりの平均	818 kcal	31.6g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	25.0~40.0g

