

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	月	みそラーメン	○	しゅうまい 柿	豚肉 みそ 八丁みそ 高野豆腐 卵	牛乳	人参 にら 青梗菜	にんにく 生姜 キャベツ もやし 長葱 玉葱 干椎茸 柿	ちゃんぽん麺 さとう でんぷん しゅうまいの皮	ごま油 ごま油	856 kcal 36.4 g
2	火	麦ごはん	○	魚のみそマヨネーズ焼き 荳わかめの金平 すまし汁	さけ みそ 焼き竹輪 油揚げ 豆腐	牛乳 荳わかめ	パセリ 人参 いんげん 小松菜	玉葱 ごぼう えのき 長葱	米 麦 パン粉 つきこんにやく さとう	ごま油 ごま油 マヨネーズ	823 kcal 33.6 g
3	水	麦ごはん	○	家常豆腐 きゅうりの中華漬	豚肉 生揚げ みそ 八丁みそ	牛乳	人参 ピーマン	にんにく たけのこ 干椎茸 キャベツ 長葱 胡瓜	米 麦 さとう でんぷん	ごま油 ごま油	808 kcal 31.0 g
4	木	クロック ムッシュ	○	フ랑스料理 ブイヤベース キャロットラペと花野菜サラダ	ハム あさり たら	牛乳 チーズ スキムミルク	トマト ブロッコリー 人参	にんにく セロリ 玉葱 生姜 カリフラワー キャベツ りんご	食パン 小麦粉 じゃがいも さとう	バター オリーブ油	744 kcal 34.8 g
5	金	手作り煮豚 チャーハン	○	糸寒天ともやし中華風 白いゼリー桃ソース	えび 卵 豚肉	牛乳 寒天	人参 いんげん	生姜 長葱 ザーサイ グリーンピース もやし とうもろこし 黄桃缶	米 麦 さとう	ごま油 ごま油	824 kcal 32.3 g
9	火	ミルク米粉 揚げパン	○	ポトフ ぶどう	ベーコン 豚肉 フランクフルト ひよこ豆	牛乳 スキムミルク	人参	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ もやし 巨峰	米粉パン 粉砂糖 じゃがいも	油	809 kcal 33.8 g
10	水	人参そぼろ ごはん	○	江戸東京野菜 真砂揚げ・かぶあんかけ 早稲田みょうがのみそ汁	ツナ缶 鶏肉 卵 高野豆腐 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん 干ひじき	人参 いんげん かぶ葉 小松菜	生姜 長葱 かぶ 玉葱 みょうが	米 麦 もち米 さとう でんぷん じゃがいも	油	846 kcal 32.3 g
11	木	胚芽ごはん	○	岩手県郷土料理 白身魚と秋野菜の甘酢あえ ひつつみ	バスア 鶏肉 油揚げ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 人参 小松菜	エリンギ 玉葱 れんこん 大根 ごぼう 干椎茸 長葱	米 胚芽米 小麦粉 米粉 さつまいも さとう でんぷん	油	870 kcal 32.2 g
12	金	きのこの 和風 パゲッティ	○	大根サラダ セサミブラマンジェ	ベーコン 鶏肉	牛乳 粉寒天 生クリーム	人参 ほうれん草	玉葱 しめじ エリンギ えのき マッシュルーム 干椎茸 胡瓜 キャベツ 大根	スパゲッティ さとう	ごま油 ごま油 バター	778 kcal 27.6 g
15	月	さつまいも ごはん	○	焼鮭の菊あんかけ 炒り豆腐	さけ 豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参	干椎茸 たけのこ しめじ もやし きくの花 玉葱 長葱 グリーンピース	米 麦 さつまいも さとう でんぷん	ごま油	717 kcal 35.3 g

16	火	カレー 南蛮うどん	○	野菜チップス 金時豆の煮豆	豚肩 油揚げ かまぼこ 金時豆	牛乳	人参 かぼちゃ	玉葱 キャベツ 長葱 ごぼう れんこん	うどん さとう でんぶん さつまいも	油	856 kcal 30.3 g
17	水	レモン バター トースト	○	米粉のコーンシチュー フルーツジュレ	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム 粉寒天	人参 パセリ	レモン 玉葱 にんにく とうもろこし りんごジュース パイナップル缶 黄桃缶 みかん缶	食パン じゃがいも 米粉 さとう	油 バター	825 kcal 27.0 g
18	木	麦ごはん	○	鶏肉のくわ焼き こぶき芋 いわしのつみれ汁	鶏肉 いわしのすり み すりみ みそ 豆腐	牛乳	人参	にんにく 長葱 生姜 ごぼう 大根 白菜	米 麦 じゃがいも でんぶん	バター	800 kcal 32.7 g
19	金	鹿児島県郷土料理			さんま 鶏肉	牛乳 昆布	人参 赤しそ 小松菜	生姜 キャベツ 胡瓜 大根 たけのこ 長葱	米 麦 でんぶん 小麦粉 さとう こんにゃく さといも	油	877 kcal 30.6 g
		さんまの かば焼丼	○	野菜の赤しそかけ のっぺい汁							
22	月	十三夜			豚肉 油揚げ 卵 小豆	牛乳	人参 かぼちゃ 小松菜	干椎茸 玉葱 長葱 ごぼう	うどん でんぶん 小麦粉 白玉粉 米粉 さとう	油	847 kcal 31.4 g
		たまごとじ うどん	○	ごぼうのから揚げ お月見団子							
23	火	錦丼	○	いものこ汁 りんご	豚肉 卵 油揚げ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ピーマン 赤ピーマン	切干大根 しめじ まいたけ 長葱 りんご	米 麦 さとう こんにゃく さといも	油	827 kcal 35.5 g
24	水	ごはん	○	肉どうふ ひじきとじゃこのサラダ	豚肩 豆腐	牛乳 もずく	人参	玉葱 長葱 キャベツ もやし	米 麦 さとう つきこんにゃく	油 ごま油 ごま	798 kcal 33.6 g
25	木	もずく丼	○	野菜入りかきたま汁 大学芋	豚肉 豆腐 大豆 卵	牛乳	赤ピーマン いんげん ほうれん草 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 干椎茸 とうもろこし 長葱	米 麦 さとう でんぶん さつまいも 水あめ	油 ごま	886 kcal 25.7 g
26	金	雑穀米の チキンカ レー ライス	○	オニオンサラダ	鶏肉 大豆	牛乳 わかめ	人参	玉葱 にんにく 生姜 セロリ キャベツ 胡瓜	米 麦 きび 黒米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま油	860 kcal 25.2 g
30	火	麦ごはん	○	鯖の味噌煮 五目金平 すまし汁	さば みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	生姜 ごぼう れんこん 玉葱 えのき	米 麦 さとう こんにゃく じゃが芋	油 ごま	816 kcal 34.0 g
31	水	ハロウィン			ベーコン 鶏肉 豚肉 卵	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 かぼちゃ	マッシュルーム 玉葱 グリーンピース キャベツ 大根 胡瓜	米 麦 ポテトフレーク 小麦粉 パン粉 さとう	ごま 油 バター	920 kcal 33.0 g
		チキン ピラフ	○	ごまかぼちゃコロッケ 大根とわかめのピリットサラダ							

◎ 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		エネルギー	たんぱく質
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準		828 kcal	31.8g
		820 kcal	25.0～40.0g