




# 献立表



実施日		献立名	飲用牛乳	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			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] 飲用牛乳・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	金	菜飯 高野豆腐とコーンのうま煮 切干大根とツナのピリ辛和え <small>防災の日</small>	○	高野豆腐 オイルツナ	飲用牛乳	菜飯の素 にんじん	たまねぎ だけのご ホールコーン 干しいだけ 切干し大根	米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも	白ごま 油 ごま油	862 25.2	kcal g
4	月	ミルク米粉揚げパン ひよこ豆とウィンナーのミネストローネ ごぼうサラダ	○	豚肉 フランクフルト あさり ひよこめ	飲用牛乳 スキムミルク	にんじん トマト缶	セロリ たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり キャベツ	米粉パン 粉砂糖 じゃがいも シエルマカロニ さとう	油 ごま油 マヨネーズ(17g) ケチ	820 33.6	kcal g
5	火	たこ飯 瀬戸揚げ かきたま汁 ぶどう <small>郷土料理「愛媛県」</small>	○	油揚げ たこ たらすり身 絞り豆腐 高野豆腐 卵	飲用牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	干しいだけ しょうが ごぼう 長ねぎ えだまめ えのきたけ たまねぎ 巨峰	米 もち米 片栗粉	油	773 36.5	kcal g
6	水	ごま塩ご飯 焼きザケの野菜あんかけ 野菜のみそ炒め	○	甘塩鮭 鶏肉 白みそ	飲用牛乳	にんじん にら	しょうが えのきたけ たまねぎ キャベツ	米 麦 さとう 片栗粉	黒ごま 油	740 35.4	kcal g
7	木	生パスタミートソース ガーリックサラダ ポテトソテー	○	鶏ひき肉 レンズまめ あさり ベーコン	飲用牛乳	にんじん トマト缶 パセリ 赤ピーマン	セロリ にんにく たまねぎ エリンギ水煮 キャベツ きゅうり 黄ピーマン	生パスタ さとう じゃがいも	油	796 33.2	kcal g
8	金	菊花ちらし寿司 かぼちゃのそぼろ煮 なめこのみそ汁 水ようかん <small>重陽の節句</small>	○	高野豆腐 油揚げ 鶏肉 押し豆腐 赤みそ 白みそ 大豆 あずき	飲用牛乳 粉寒天	にんじん さやいんげん かぼちゃ こまつな	ごぼう 干しいだけ 菊のり たまねぎ なめこ 長ねぎ	米 さとう 片栗粉	油	814 31.4	kcal g
11	月	カレー風味きつね丼 だご汁 茹で枝豆	○	鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 長ねぎ ごぼう だいこん ぶなしめじ えだまめ	米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも 小麦粉	油	786 30.3	kcal g
12	火	ツナのおろしスパゲッティ 切干大根の卵焼き なし 	○	オイルツナ 鶏ひき肉 卵	飲用牛乳	万能ねぎ にんじん こまつな	だいこん ぶなしめじ たまねぎ 切干し大根 なし	スパゲッティ さとう	オリーブ油 油 白ごま	735 35.5	kcal g
13	水	メキシカンライス 白身魚のサルサソース ビーンズサラダ <small>メキシコ料理</small>	○	ベーコン 鶏肉 あさり たら ひよこめ	飲用牛乳	にんじん カットトマト缶 赤ピーマン	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり 黄ピーマン えだまめ	米 麦 小麦粉 片栗粉 さとう	油 オリーブ油	763 35.9	kcal g
14	木	白いんげん豆の和風トースト 大麦のスープ ラタトゥイユ 	○	いんげんまめ 鶏肉 ベーコン	飲用牛乳 しらす干し チーズ	万能ねぎ にんじん トマト缶 かぼちゃ 赤ピーマン	たまねぎ にんにく 長ねぎ セロリ なす スッキーニ 黄ピーマン	食パン 押麦 シエルマカロニ さとう	油 マヨネーズ(17g) ケチ オリーブ油	742 32.9	kcal g

実施日		献立名	牛乳	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			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] 飲用牛乳・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		
15	金	魯肉飯（ルーロー飯） ビーフンの野菜炒め 冬瓜のスープ 	○	豚肉 豚肉 鶏肉 押し豆腐	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ 干しいたけ とうがん 長ねぎ	米 麦 小麦粉 さとう ビーフン	油 ごま油	782 29.1	kcal g
18	月	 <b>敬老の日</b> 									
19	火	麦ご飯 チキンチキンごぼう わかめスープ 冷凍みかん <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">山口県</span>	○	鶏肉 生揚げ	飲用牛乳 乾燥わかめ	にんじん 赤ピーマン ピーマン こまつな	しょうが にんにく ごぼう 長ねぎ みかん	米 麦 片栗粉 さとう	油 ごま油	782 26.2	kcal g
20	水	ごまだれうどん ツナと野菜の梅おかか和え おはぎ <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">秋のお彼岸</span>	○	鶏ひき肉 大豆 赤みそ 八丁みそ オイルツナ 粉かつお あずき	飲用牛乳	にんじん こまつな	もやし にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり ねり梅	冷凍うどん さとう 片栗粉 米 もち米	油 白ねりごま ごま油 白ごま	870 34.4	kcal g
21	木	ご飯 サバのコチュジャン焼き チョレギサラダ タッコムタン（韓国風チキンスープ） <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">韓国料理</span>	○	さば 鶏肉	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん ほうれんそう	長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい	米 麦 さとう	ごま油 油	746 31.4	kcal g
22	金	さつまいもご飯 肉豆腐 野菜と蒸し鶏のごまだれ和え	○	豚肉 押し豆腐 鶏肉 白みそ	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ 長ねぎ しょうが きゅうり キャベツ もやし	米 さつまいも さとう つきこんにやく	白ごま油 ねりごま	796 35.0	kcal g
25	月	ビビンバ丼 トックスープ はちみつホットク	○	豚肉 高野豆腐 鶏肉	飲用牛乳 おぼろ昆布	にんじん こまつな	にんにく しょうが 切干大根 だいずもやし 干しいたけ だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう トック 強力粉 白玉粉 はちみつ 黒砂糖	油 ごま油	855 29.6	kcal g
26	火	ミルクパン 手作りみかんジャム マカロニグラタン 野菜スープ	○	鶏肉 あさり 高野豆腐 豚肉	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム 粉チーズ	パセリ にんじん	みかん缶 オレンジジュース レモン果汁 たまねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ	ミルクパン さとう コーンスターチ マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 バター	864 38.3	kcal g
27	水	麦ご飯 たくあんの炒り煮 カレーの煮つけ ごまドレサラダ けんちん汁	○	粉かつお かれい 鶏肉 油揚げ 生揚げ	飲用牛乳	こまつな にんじん	たくあん漬 しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも	油 ごま油 白ねりごま 白すりごま	786 36.3	kcal g
28	木	塩焼きそば ポテトたこ揚げ ピーチ豆花	○	豚肉 たこ 調製豆乳 豆乳クリーム	飲用牛乳 あおのり 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ 紅しょうが 長ねぎ 黄桃缶	むし中華めん じゃがいも さとう 片栗粉 小麦粉	油	863 30.7	kcal g
29	金	きのこ入りおこわ 生揚げと野菜のうま煮 お月見団子  <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">中秋の名月</span>	○	鶏肉 油揚げ 生揚げ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	ごぼう 干しいたけ ぶなしめじ エリンギ しょうが だいこん	米 もち米 さとう 白玉粉 上新粉 片栗粉	油	844 33.0	kcal g

◎ 学校行事・感染症の流行等の状況により、  
献立ならびに回数を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質
1日あたりの平均	801	32.7
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0