



# 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] 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		
2	月	麦ご飯 サケのオイル焼き 早稲田みょうが入りツナサラダ 東京都産野菜入りのっぺい汁	○	さけ 白みそ オイルツナ 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しめじ たまねぎ えのきだけ もやし キャベツ きゅうり 干しいたけ だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも ちくわぶ 片栗粉	油 マヨネーズ(エッグ ケア) 白ごま	776 36.8	kcal g
3	火	チキンドリリア キャベツスープ りんご(伊那市産・秋映)	○	鶏ひき肉 鶏肉 あさり ベーコン	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 粉チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム缶 にんにく キャベツ りんご	米 小麦粉 じゃがいも	油 バター	840 33.7	kcal g
4	水	手作りコーンマヨパン ポトフ スパゲッティのケチャップソテー	○	オイルツナ ベーコン 豚肉 ワンカトル いんげんまめ 鶏ひき肉	飲用牛乳 スキムミルク	パセリ にんじん	たまねぎ ホールコーン にんにく キャベツ マッシュルーム缶	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも スパゲッティ	油 マヨネーズ(エッグ ケア)	859 33.9	kcal g
5	木	チキンハヤシライス れんこんのみそドレサラダ スパイシービーンズ	○	鶏肉 白みそ 大豆	飲用牛乳	にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ セロリ エリンギ水煮 しょうが れんこん きゅうり キャベツ	米 麦 小麦粉 さとう 片栗粉	油	852 27.9	kcal g
6	金	ツナトマトスパゲッティ じゃがいものシャキシャキサラダ フルーツグラタン	○	鶏ひき肉 オイルツナ あさり 卵	飲用牛乳 粉チーズ 調理用牛乳 生クリーム スキムミルク	にんじん カットトマト缶 こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ レーズン	スパゲッティ じゃがいも さとう 小麦粉 粉砂糖	オリーブ油	845 35.3	kcal g
10	火	ピザトースト マカロニスープ ミルクゼリー・ブルーベリーソース <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block;">目の愛護デー</div>	○	ベーコン ハム 豚肉	牛乳 チーズ 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	トマト缶 ビーマン にんじん こまつな	たまねぎ しめじ にんにく ブルーベリー レモン果汁 ブルーベリー ヌム	食パン じゃがいも シエルマカロニ さとう	バター 油	808 32.0	kcal g
11	水	じゃこ入りわかめご飯 サバの香味焼き 切干大根の煮物 みそ汁	○	さば 焼き竹輪 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ おぼろ昆布	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ 切干大根 はくさい	米 さとう つきこんにやく	油 ごま油	761 36.5	kcal g
12	木	しょうゆラーメン 野菜チップス フルーツポンチ <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block;">保健給食委員会リクエスト給食</div>	○	豚肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが 長ねぎ 水煮メンマ もやし キャベツ ごぼう レモン果汁 ハイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご缶	冷凍ラーメン さとう じゃがいも	油 ごま油 ラード	817 30.7	kcal g
13	金	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 厚揚げと豚肉のみそ炒め 沢煮椀 梨(伊那市産・南水) 	○	あさり 豚肉 生揚げ 白みそ 鶏肉	飲用牛乳 ほしりのり	にんじん ビーマン 赤ビーマン こまつな	にんにく しょうが キャベツ ごぼう 干しいたけ だいこん なし	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま油	768 33.3	kcal g
16	月	麻婆豆腐丼 ビーフンスープ じゃがいもの中華風ごま和え	○	赤みそ ハトムシ 豚肉 大豆 あさり 押し豆腐 鶏肉 ハム	飲用牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく 長ねぎ しょうが たまねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	米 麦 さとう 片栗粉 ビーフン じゃがいも	油 ごま油 白すりごま	835 37.7	kcal g

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] 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		
17	火	チキンカツバーガー 野菜のポタージュ 大根とじゃこのサラダ	○ 鶏肉 白いんげん	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム ちりめんじゃこ	にんじん かぼちゃ パセリ こまつな	キャベツ セロリ たまねぎ ごぼう だいこん	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	油 バター ごま油	725 kcal 32.7 g		
18	水	こぎつねご飯 サケの焼き漬け きゅうりとわかめの酢の物 豚汁	○ 鶏肉 油揚げ さけ 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり だいこん 長ねぎ	米 さとう はるさめ こんにゃく	油 ごま油	806 kcal 39.7 g		
19	木	五目うどん きゃべつとじゃこのごま酢和え 焼きりんご (シナノスイート) 	○ 鶏肉 油揚げ かまぼこ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	干しいだけ ごぼう たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり りんご	冷凍うどん さとう グラニュー糖	油 ごま油 マーガリン (乳 不使用)	746 kcal 29.8 g		
伊那市から「りんご」の無償提供を受けます											
20	金	かつお飯 郷土料理「高知県」 塩肉じゃが 8品目野菜のしょうがじょうゆ和え	○ かつお 豚肉 塩こうじ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン	米 麦 片栗粉 さとう じゃがいも	油	839 kcal 37.1 g		
23	月	ミルクパン なすのミートグラタン マカロニときのこのソテー 白菜スープ 	○ 鶏ひき肉 ベーコン	飲用牛乳 スキムミルク 調理用牛乳 生クリーム チーズ	トマトジュース にんじん	なす にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム缶 はくさい	ミルクパン 小麦粉 さとう ツナ加工	油 バター オリーブ油	880 kcal 33.5 g		
24	火	野菜たっぷりうま煮丼 五目厚焼き卵 柿 	○ 豚肉 鶏肉 卵	飲用牛乳 ひじき	にんじん こまつな 万能ねぎ	しょうが ごぼう たまねぎはくさい えのきたけ 長ねぎ 干しいだけ たけのこ かき	米 麦 つきこんにゃく さとう 片栗粉	油	805 kcal 33.6 g		
25	水	ダッカルビ丼 チャブチェ わかめスープ 国際メニュー「韓国」	○ 鶏肉 豚肉 生揚げ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん いら こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	米 麦 さとう 片栗粉 はるさめ	油 ごま油	733 kcal 26.3 g		
26	木	吹き寄せおこわ シヤモの南蛮漬け いも団子汁	○ 鶏肉	飲用牛乳 ししゃも	にんじん 赤パプリカ こまつな	しめじ グリーンピース 長ねぎ ごぼう だいこん 干しいだけ	さつまいも 米 もち米 小麦粉 片栗粉 さとう じゃがいも	油 ごま油	767 kcal 28.8 g		
27	金	麦ご飯 じゃこと大豆のいり煮 生揚げと秋野菜のうま煮 ごぼうサラダ 十三夜 (豆名月)	○ 大豆 鶏肉 生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	しょうが れんこん 干しいだけ だいこん しめじ ごぼう ホールコーン キャベツ きゅうり	米 麦 さとう さつまいも	油 マヨネーズ(ツナ 加工) ごま油	835 kcal 31.8 g		
28	土	ドライカレー コーンサラダ まるごとみかんゼリー	○ 鶏ひき肉 鶏肉 大豆	飲用牛乳 粉寒天	にんじん トマト缶 ピーマン こまつな	たまねぎ しょうが にんにく セロリ もやし キャベツ ホールコーン みかんジュース 丸ごとみかん缶	米 麦 小麦粉 さとう	油	856 kcal 28.7 g		
31	月	チキンライス ひじきとツナのピリ辛サラダ オニオンスープ かぼちゃプリン 	○ 鶏肉 オイルツナ ベーコン	飲用牛乳 ひじき 調理用牛乳 アガー 生クリーム	にんじん パセリ かぼちゃ	マッシュルーム缶 たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく	米 麦 さとう	油 バター ごま油	804 kcal 24.7 g		

◎学校行事や感染症の流行等の状況により、献立内容の変更および回数を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

◎3学年：10月2日(月)～4日(水) 修学旅行・振替休業日のため給食無し

◎2学年：10月31日(月) 職場体験のため給食無し

	エネルギー	たんぱく質
10月分 1日あたりの平均	808	32.6
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0