

献立表



実施日	6つの基礎食品群とその働き							エネルギー たんぱく質			
	献立名		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	
日	曜日	牛乳	豚肉 フランクフルト ベーコン	豚肉 ベーコン 鶏肉	鶏肉 ロースハム	鶏ひき肉 あさり いか むきえび 卵	鶏肉 レンズまめ	鶏肉 かまぼこ 焼き竹輪 粉かつお	揚げボール さつま揚げ 焼き竹輪 鶏ひき肉 白みそ		
1	水	手作りスイートポテトパン ポトフ おかず和風ペペロンチーノ	豚肉 フランクフルト ベーコン	豚肉 ベーコン 鶏肉	鶏肉 ロースハム	鶏ひき肉 あさり いか むきえび 卵	鶏肉 レンズまめ	鶏肉 かまぼこ 焼き竹輪 粉かつお	揚げボール さつま揚げ 焼き竹輪 鶏ひき肉 白みそ	831 27.6	kcal g
2	木	麦ご飯 手作りコロッケ コールスローサラダ トマトとマカロニのスープ 都市農業の日	豚肉 ベーコン 鶏肉	豚肉 ベーコン 鶏肉	鶏肉 ロースハム	鶏ひき肉 あさり いか むきえび 卵	鶏肉 レンズまめ	鶏肉 かまぼこ 焼き竹輪 粉かつお	揚げボール さつま揚げ 焼き竹輪 鶏ひき肉 白みそ	897 27.3	kcal g
3	金	文化の日									
6	月	胚芽パン チキンシュニッツェル ハム入りマカロニ粉チーズかけ 麦入り野菜スープ 国際メニュー「ドイツ」 読書週間の献立 『エーミールと探偵たち』	豚肉 フランクフルト ベーコン	豚肉 ベーコン 鶏肉	鶏肉 ロースハム	鶏ひき肉 あさり いか むきえび 卵	鶏肉 レンズまめ	鶏肉 かまぼこ 焼き竹輪 粉かつお	揚げボール さつま揚げ 焼き竹輪 鶏ひき肉 白みそ	840 37.8	kcal g
7	火	シーフードスパゲッティ グリーンサラダ ガトーショコラ 読書週間の献立 『ピブリア古書堂の事件手帖 3』	豚肉 フランクフルト ベーコン	豚肉 ベーコン 鶏肉	鶏肉 ロースハム	鶏ひき肉 あさり いか むきえび 卵	鶏肉 レンズまめ	鶏肉 かまぼこ 焼き竹輪 粉かつお	揚げボール さつま揚げ 焼き竹輪 鶏ひき肉 白みそ	865 35.4	kcal g
8	水	チキンカレーライス ピクルス風サラダ レモンティーゼリー 読書週間の献立 『シャーロック=ホームズの思ひ出 下』	豚肉 フランクフルト ベーコン	豚肉 ベーコン 鶏肉	鶏肉 ロースハム	鶏ひき肉 あさり いか むきえび 卵	鶏肉 レンズまめ	鶏肉 かまぼこ 焼き竹輪 粉かつお	揚げボール さつま揚げ 焼き竹輪 鶏ひき肉 白みそ	854 24.1	kcal g
9	木	ちりめん梅ご飯 ホッケのねぎみそ焼き 野菜のからししょうゆ和え 肉団子汁	豚肉 フランクフルト ベーコン	豚肉 ベーコン 鶏肉	鶏肉 ロースハム	鶏ひき肉 あさり いか むきえび 卵	鶏肉 レンズまめ	鶏肉 かまぼこ 焼き竹輪 粉かつお	揚げボール さつま揚げ 焼き竹輪 鶏ひき肉 白みそ	748 37.7	kcal g
10	金	麦ご飯 じゃがいものキムチチゲ チャプチェ りんご（ぐんま名月）	豚肉 フランクフルト ベーコン	豚肉 ベーコン 鶏肉	鶏肉 ロースハム	鶏ひき肉 あさり いか むきえび 卵	鶏肉 レンズまめ	鶏肉 かまぼこ 焼き竹輪 粉かつお	揚げボール さつま揚げ 焼き竹輪 鶏ひき肉 白みそ	813 31.2	kcal g
13	月	ハムチーズトースト クラムチャウダー 洋梨（ラ・フランス）	豚肉 フランクフルト ベーコン	豚肉 ベーコン 鶏肉	鶏肉 ロースハム	鶏ひき肉 あさり いか むきえび 卵	鶏肉 レンズまめ	鶏肉 かまぼこ 焼き竹輪 粉かつお	揚げボール さつま揚げ 焼き竹輪 鶏ひき肉 白みそ	754 35.0	kcal g
14	火	かけうどん 天ぷら（ちくわ・さつまいも） かぶの浅漬け	豚肉 フランクフルト ベーコン	豚肉 ベーコン 鶏肉	鶏肉 ロースハム	鶏ひき肉 あさり いか むきえび 卵	鶏肉 レンズまめ	鶏肉 かまぼこ 焼き竹輪 粉かつお	揚げボール さつま揚げ 焼き竹輪 鶏ひき肉 白みそ	788 28.1	kcal g
15	水	高菜ご飯 おでん 野菜のみそ炒め みかん	豚肉 フランクフルト ベーコン	豚肉 ベーコン 鶏肉	鶏肉 ロースハム	鶏ひき肉 あさり いか むきえび 卵	鶏肉 レンズまめ	鶏肉 かまぼこ 焼き竹輪 粉かつお	揚げボール さつま揚げ 焼き竹輪 鶏ひき肉 白みそ	739 30.2	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		エネルギー	たんぱく質
				[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		
16	木	五目あんかけ丼 春雨サラダ オレンジゼリー	○	鶏肉 かまぼこ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ はくさい もやし きゅうり オレンジジュース みかん缶	米 麦 片栗粉 はるさめ さとう	油 ごま油 ねりごま	754 24.1	kcal g
17	金	ジャンバラヤ チリコンカン シーザーサラダ <small>国際メニュー「アメリカ合衆国」</small>	○	ベーコン ウィンナー あさり 鶏ひき肉 大豆 レンズまめ	飲用牛乳 粉チーズ	トマトジュース トマト缶 にんじん フロッコリー	にんにく セロリ たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	米 麦 シエルマカロニ さとう	マーガリン(乳なし) 油	825 36.2	kcal g
20	月	中華おこわ しゅうまい 中華コーンスープ	○	豚肉 大豆 鶏ひき肉 ベーコン 豆腐	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	干しいたけ たまねぎ しょうが にんにく ホールコーン クリームコーン	米 もち米 さとう 片栗粉 しゅうまいの皮	ごま油 油	796 31.7	kcal g
21	火	コーンバターみそラーメン ポリポリ磯大豆 野菜の即席漬け	○	豚肉 白みそ 赤みそ 大豆 粉かつお	飲用牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン 長ねぎ きゅうり	冷凍ラーメン さとう 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油 バター	789 40.6	kcal g
22	水	ご飯(伊那市) 昆布の佃煮 焼き鮭・大根おろし付き 五目きんぴら 豚汁 <small>伊那市産 伊那市から新米の提供を受けます</small>	○	甘塩鮭 焼き竹輪 豚肉 油揚げ 生揚げ 赤みそ 白みそ 大豆	飲用牛乳 刻み昆布	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん ごぼう 長ねぎ	米 さとう つきこんにゃく こんにゃく	白ごま油 ごま油	795 38.1	kcal g
23	木	勤 労 感 謝 の 日									
24	金	麦ご飯 すき焼き煮 白菜のおきな漬け いが栗揚げ <small>「和食の日」</small>	○	豚肉 焼き豆腐 いんげんまめ	飲用牛乳 塩昆布	にんじん しゅんぎく こまつな	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ はくさい もやし ゆず果汁	米 麦 しらたき さとう 車ふ 小麦粉 白玉粉 そうめん	油 マーガリン(乳なし)	831 31.4	kcal g
27	月	スパゲッティホワイトソース バーベキューチキンサラダ 果肉入りりんごゼリー	○	ベーコン 鶏肉 あさり	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム 粉寒天	にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ水煮 キャベツ もやし きゅうり レモン果汁 しょうが 長ねぎ りんごジュース りんご缶	スパゲッティ 小麦粉 三温糖 さとう	油 バター	803 37.3	kcal g
28	火	サバサンド かぶとベーコンのスープ ポテトのハーブソテー	○	さば ベーコン 鶏肉	飲用牛乳	かぶ(葉) こまつな にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく しょうが かぶ	ショートグ パン 小麦粉 さとう じゃがいも	油 オリーブ油 マーガリン(乳なし)	863 35.5	kcal g
29	水	キャロットライス 鶏肉のトマト煮込み 蒸しキャベツとツナのサラダ	○	鶏肉 ツナ	飲用牛乳	にんじん トマト缶 フロッコリー こまつな	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム レモン果汁 キャベツ	米 さとう 小麦粉	油	818 28.1	kcal g
30	木	麦ご飯 シシャモの磯辺揚げ 豚ばら大根 みそ汁	○	鶏肉 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ししゃも あおのり 生わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん 長ねぎ	米 麦 小麦粉 こんにゃく さとう 片栗粉	油	767 30.9	kcal 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。

◎2学年:11月1日(水)・2日(木)職場体験のため給食無し

11月分 1日あたりの平均	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	809	32.4
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0