



# 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		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・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	牛乳 タッカルピ丼 トックスープ 柿	鶏もも肉 豚かた肉 豚ばら肉	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ 長ねぎ はくさい だいこん かき	精白米 麦 さとう でんぶん トック	ひまわり油 ごま油	806 kcal 25.7 g
4	水	牛乳 ピラフ 煮こみハンバーグ ポイルブロッコリー キャベツスープ	ベーコン 豚ひき肉 卵 鶏もも肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース とうもろこし しょうが キャベツ	精白米 麦 パン粉 でんぶん さとう	バター ひまわり油	866 kcal 32.7 g
5	木	牛乳 豆乳みそラーメン 八宝菜 杏にゼリー	豚ばら肉 えび 白みそ いか 豚ひき肉 豆乳 豚かた肉	牛乳 粉寒天 練乳	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし 長ねぎ 干しいたけ たけのこ はくさい みかん缶	中華めん でんぶん さとう	ひまわり油 ごま油 白練りごま 白ごま	791 kcal 34.3 g
6	金	牛乳 ごはん ししゃもの磯辺揚げ かみごたえぎんぴら みそ汁 野沢菜とじゃこの炒り煮	卵 するめ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 ししゃも あおのり ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな のぎわな漬	ごぼう えのきたけ はくさい 長ねぎ	精白米 小麦粉 さとう こんにゃく	ひまわり油 白ごま ごま油	782 kcal 31.1 g
9	月	牛乳 高菜そぼろ丼 だご汁 みかん	鶏ひき肉 卵 豚かた肉 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん たかな漬 こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ だいこん ごぼう みかん	精白米 麦 さとう 小麦粉 白玉粉	ひまわり油 白ごま	881 kcal 33.7 g
10	火	牛乳 黒砂糖パン マカロニグラタン グリーンサラダ 卵スープ	鶏もも肉 卵	牛乳 生クリーム 粉チーズ	パセリ さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし きゅうり キャベツ もやし しょうが	黒砂糖パン 小麦粉 マカロニ パン粉 さとう でんぶん	ひまわり油 バター	816 kcal 30.4 g
11	水	牛乳 ごはん 酢豚 ワカメスープ	豚もも肉 豆腐	牛乳 生わかめ	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ えのきたけ 長ねぎ	精白米 さとう でんぶん じゃがいも	ひまわり油 白ごま	885 kcal 26.9 g
12	木	牛乳 カレーうどん お浸し 2色ゼリー	豚ばら肉 豚かた肉 かまぼこ	牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ 長ねぎ えのきたけ 抹茶	うどん さとう でんぶん	ひまわり油	760 kcal 26.6 g
13	金	牛乳 チキンライス じゃこサラダ 白菜スープ	鶏むね肉 鶏もも肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし たまねぎ しょうが はくさい	精白米 麦 さとう	バター ごま油 ひまわり油 白ごま	770 kcal 29.3 g
16	月	牛乳 いわしのかば焼き丼 ごまあえ みそ汁 ふりかけ菜	いわし 油揚げ 豆腐 粉かつお 赤みそ 白みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ	精白米 麦 でんぶん 小麦粉 さとう	ひまわり油 白練りごま ごま油 白ごま	875 kcal 34.2 g
17	火	牛乳 和風クッパ 豚肉と野菜のキムチ炒め キャロットゼリー	豚かた肉 卵 豚ばら肉	牛乳 粉寒天	にんじん こまつな にら	干しいたけ たけのこ 長ねぎ しょうが たまねぎ 白菜キムチ もやし オレンジジュース	精白米 麦 でんぶん さとう はちみつ	ひまわり油 ごま油	849 kcal 28.3 g
18	水	牛乳 丸パン いかフライ コーンサラダ 野菜スープ	いか 卵 鶏もも肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ しょうが	丸パン 小麦粉 パン粉 さとう	ひまわり油 オリーブ油	806 kcal 34.0 g
19	木	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華スープ	豚ひき肉 赤みそ 豆腐 鶏もも肉	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく 長ねぎ 干しいたけ たけのこ しょうが たまねぎ もやし	精白米 さとう でんぶん	ひまわり油 ごま油	813 kcal 31.4 g
20	金	牛乳 親子丼 野菜の胡麻酢あえ みそ汁	鶏もも肉 卵 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 刻みのり わかめ	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たまねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし えのきたけ	精白米 麦 さとう	ひまわり油 白ごま ごま油	877 kcal 33.9 g
24	火	牛乳 チンジャオロースあんかけ焼きそば にらたまスープ オレンジゼリー	豚かた肉 豚ばら肉 卵	牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ ピーマン にら	にんにく 長ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ たまねぎ オレンジジュース	中華めん さとう でんぶん	ひまわり油	748 kcal 27.4 g
25	水	牛乳 ふきよせごはん あじの南蛮漬 根菜のみそ汁	鶏もも肉 あじ 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しめじ 長ねぎ ごぼう だいこん	精白米 もち米 さつまいも 小麦粉 でんぶん さとう こんにゃく	ひまわり油 ごま油	810 kcal 33.2 g
26	木	牛乳 ピザドック ポトフ りんご	ベーコン ひよこ豆 ロースハム 豚かた肉 フランクフルト	牛乳 ピザ用チーズ	ホールトマト ピーマン にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ りんご	コッペンパン じゃがいも	マーガリン ひまわり油	873 kcal 33.1 g
27	金	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 たくあんの炒り煮	鶏ひき肉 赤みそ 白みそ 粉かつお	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ えのきたけ 長ねぎ たくあん漬	精白米 じゃがいも さとう	ひまわり油 ごま油 白ごま	783 kcal 26.9 g
30	月	牛乳 さつまいもごはん 魚のもみじ焼き 五目汁	さけ 鶏もも肉 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ 干しいたけ	精白米 さつまいも でんぶん	白ごま マヨネーズ	783 kcal 34.1 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。



11月分 1日あたりの平均	エネルギー 820 kcal	たんぱく質 30.9 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	25.0~40.0g