



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	
1	木	牛乳 ごはん 肉豆腐 みそ汁 たくあんの炒り煮	豚かた肉 豆腐 油揚げ 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 えのきたけ 長ねぎ たくあん漬	精白米 こんにやく さとう じゃがいも	ひまわり油 ごま油 白ごま	843 kcal 31.8 g
2	金	牛乳 中華丼 ワカメスープ	豚かた肉 豚ばら肉 豆腐 いか うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ たまねぎ はくさい	精白米 麦 さとう でんぷん	ひまわり油 ごま油 白ごま	765 kcal 28.3 g
5	月	牛乳 バターライスのチキンクリームソースがけ キャベツスープ 柿	鶏もも肉 豚かた肉	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ かき	精白米 小麦粉	バター ひまわり油	792 kcal 27.6 g
6	火	牛乳 田舎うどん 竹輪の磯辺揚げ 野菜の胡麻酢あえ	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ 赤みそ 白みそ 焼き竹輪 卵	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし	うどん さとう 小麦粉 でんぷん	ひまわり油 白ごま ごま油	835 kcal 32.7 g
7	水	牛乳 焼き肉ピビンバ丼 卵スープ	豚肩ロース 卵	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ りんご もやし 干しいたけ 長ねぎ	精白米 麦 さとう でんぷん	ひまわり油 ごま油 白ごま	840 kcal 30.6 g
8	木	牛乳 ガーリックトースト ポトフ 2色ゼリー	ベーコン 豚かた肉 フランクフルト ひよこ豆	牛乳 粉寒天	パセリ にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ オレンジジュース	ソフトフランスパン じゃがいも さとう	バター ひまわり油	751 kcal 27.7 g
9	金	ジョア(ブルーベリー) 高菜チャーハン いかのチリソース 中華スープ	卵 いか 鶏もも肉	ジョア (ブルーベリー) ちりめんじゃこ	にんじん たかな漬 チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ 長ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	精白米 麦 でんぷん さとう	ひまわり油 白ごま ごま油	798 kcal 32.2 g
10	土	牛乳 ひじきごはん 豚肉のしょうが焼き お浸し みそ汁	油揚げ 豚肩ロース 赤みそ 白みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう こまつな	干しいたけ グリンピース しょうが えのきたけ キャベツ たまねぎ	精白米 麦 さとう	ごま油 ひまわり油	788 kcal 32.0 g
13	火	牛乳 ごはん 鶏肉の七味焼き ゆかりあえ 眞汁	鶏もも肉 豆腐 大豆 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん ゆかり こまつな	しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん 長ねぎ	精白米 さとう	ひまわり油 ごま油 白ごま	807 kcal 32.7 g
14	水	牛乳 和風きのこスパゲッティ コーンサラダ フルーツポンチ	ベーコン 鶏もも肉	牛乳 刻みのり 粉寒天	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし パイン缶 みかん缶 りんご	スパゲッティ さとう	ひまわり油 バター オリーブ油	766 kcal 26.4 g
15	木	牛乳 五目ごはん 天ぷら(きす・さつまいも) すまし汁	油揚げ きす 卵	牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう 干しいたけ たけのこ だいこん えのきたけ	精白米 でんぷん こんにやくさとう 小麦粉 あられ麩 さつまいも	ひまわり油	836 kcal 26.8 g
16	金	牛乳 チキンカレーライス 福神漬 じゃこサラダ	鶏もも肉	牛乳 ちりめんじゃこ	ホールトマト にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリー 福神漬 キャベツ もやし	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	ひまわり油 バター ごま油 白ごま	885 kcal 29.6 g
19	月	牛乳 麦ごはん すき焼き煮 なめこ汁 ふりかけ菜	豚ロース 豆腐 焼き豆腐 赤みそ 白みそ 粉かつお	牛乳 ちりめんじゃこ	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 なめこ	精白米 麦 しらたき さとう 焼きふ(車ふ)	ひまわり油 ごま油 白ごま	785 kcal 30.7 g
20	火	牛乳 ココアパン コロッケ グリーンサラダ 卵と野菜のスープ	豚ひき肉 大豆 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ もやし しょうが たまねぎ	ココアパン さとう でんぷん パン粉 ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉	ひまわり油	858 kcal 32.8 g
21	水	牛乳 ごはん さんまの塩焼き 大根おろし 豚汁 野沢菜の炒り煮	さんま 豚ばら肉 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん のぎわな漬	だいこん ごぼう えのきたけ 長ねぎ	精白米 こんにやく	ひまわり油 ごま油 白ごま	845 kcal 30.4 g
22	木	牛乳 タンメン はるさめサラダ 杏仁ゼリー	豚ばら肉 豚かた肉 なると	牛乳 粉寒天 練乳	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ とうもろこし もやし きゅうり みかん缶	中華めん でんぷん はるさめ さとう	ひまわり油 ごま油 白練りごま	750 kcal 27.1 g
23	金	牛乳 豚肉と車麩のうま煮丼 みそ汁 みかん	豚かた肉 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ 長ねぎ はくさい えのきたけ みかん	精白米 麦 しらたき さとう 焼きふ(車ふ)	ひまわり油	797 kcal 28.8 g
24	土	お弁当給食	鶏もも肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん ミニトマト	しょうが ごぼう きゅうり たくあん漬	精白米 麦 でんぷん さとう こんにやく じゃがいも	ひまわり油 白ごま	818 kcal 29.0 g
27	火	牛乳 そぼろ丼 ごまあえ みそ汁	鶏ひき肉 卵 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが キャベツ もやし 長ねぎ	精白米 麦 さとう	ひまわり油 白練りごま	784 kcal 31.0 g
28	水	牛乳 胚芽パン ポテトのミートグラタン マカロニサラダ 野菜スープ	豚ひき肉 鶏もも肉 ひよこ豆	牛乳 ピザ用チーズ	ホールトマト パセリ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ しょうが	胚芽パン じゃがいも さとう ツイストマカロニ	ひまわり油	776 kcal 34.2 g
29	木	牛乳 きのおこわ さばのみそ煮 すまし汁	鶏もも肉 油揚げ さば 赤みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	干しいたけ しめじ しょうが だいこん 長ねぎ	精白米 もち米 さとう あられ麩	ひまわり油	826 kcal 34.4 g
30	金	牛乳 エビピラフ スパイシーチキン かぼちゃスープ	ベーコン えび 鶏もも肉	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	マッシュルーム たまねぎ グリンピース にんにく セロリー しょうが キャベツ	精白米 麦	バター ひまわり油	802 kcal 34.3 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。
◎ 10月24日は、“お弁当給食”です。学校でお弁当を用意します。



10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	807 kcal	30.5 g
	820 kcal	25.0~40.0g