

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麻婆豆腐丼	牛乳	春雨サラダ 柿	牛乳 豚ひき肉 みそ 江戸みそ 押し豆腐 ハム	精白米 麦 油 さとう でんぷん はるさめ ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にら きゅうり キャベツ かき	828 kcal 33.7 g 27.0 g 2.7 g
3火	親子丼	牛乳	ちくわと野菜の和え物 けんちんじる	牛乳 たまご 鶏もも肉 のり ちくわ くきわかめ	精白米 油 さとう でんぷん さといも こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ しょうが ねぎ こまつな キャベツ だいこん きゅうり にんにく	765 kcal 32.2 g 23.0 g 4.7 g
4水	ジャムコッペ	牛乳	ホワイトシチュー ツナコーンサラダ	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 いんげんまめ スキムミルク 生クリーム ツナ	コッペパン 油 じゃがいも さとう バター 小麦粉	いちごジャム にんじん たまねぎ パセリ キャベツ みずな コーン	784 kcal 30.7 g 34.8 g 3.4 g
5木	伊那市産きのこうどん	牛乳	いかとわかめのサラダ りんごさつま芋の包み揚げ	牛乳 鶏もも肉 わかめ いか	冷凍うどん 油 こんにゃく さとう ごま油 さつまいも 春巻きの皮 小麦粉	ごぼう にんじん だいこん 伊那市産しめじ 伊那市産えのき茸 伊那市産ねぎ こまつな キャベツ きゅうり りんご レモン	754 kcal 27.3 g 24.1 g 2.1 g
6金	麦ご飯 ひじきのふりかけ	牛乳	さばの香味焼き 切り干し大根の煮付 味噌汁	牛乳 ひじき さば 油揚げ 伊那市産みそ	精白米 麦 油 さとう 白ごま ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 切り干し大根 にんじん こまつな たまねぎ だいこん はくさい えのきだけ	777 kcal 32.7 g 26.7 g 3.5 g
10火	*目の愛護デー* キーマカレー	牛乳	ブロッコリーサラダ バナナジャムブルーベリーソース	牛乳 豚ひき肉 豚肝臓 レンズまめ ロースハム 生クリーム 寒天	精白米 麦 油 米粉 さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ キャベツ ブロッコリー ブルーベリー レモン	798 kcal 28.1 g 24.6 g 2.5 g
11水	ピザトースト	牛乳	ポトフ ツナのピリっとサラダ	牛乳 ベーコン ハム チーズ 豚かた肉 ベーコン ウィンナー ツナ	食パン じゃがいも 油 さとう	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん はくさい パセリ きゅうり キャベツ	700 kcal 30.4 g 34.7 g 4.0 g
12木	ハヤシライス	牛乳	ハムサラダ 伊那市産りんごのヨーグルト和え	牛乳 豚かた肉 レンズまめ ハム ヨーグルト	精白米 麦 油 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ 伊那市産りんご	865 kcal 28.3 g 26.1 g 3.3 g
13金	深川めし	牛乳	大学芋 小松菜の味噌汁	牛乳 あさり 油揚げ 伊那市産みそ 豆腐	精白米 麦 油 さとう さつまいも 水あめ 黒ごま	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん だいこん えのきだけ 長ねぎ こまつな	774 kcal 27.3 g 22.6 g 2.8 g
17火	おろし豚丼	牛乳	きゅうりとわかめの酢の物 田舎汁	牛乳 豚かた肉 わかめ 豆腐	精白米 麦 ごま油 つきこんにゃく さとう じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ だいこん 万能ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう	713 kcal 29.1 g 19.5 g 3.6 g
18水	じゃこトースト	牛乳	豆とあさりのチャウダー 切り干し大根のジャコヤマト	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ ベーコン いんげんまめ あさり 生クリーム	食パン バター 油 マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも 小麦粉 さとう ごま油	万能ねぎ たまねぎ にんじん にんにく パセリ 切り干し大根 だいこん きゅうり キャベツ	727 kcal 32.9 g 34.1 g 3.3 g
19木	長崎ちゃんぽん	牛乳	パリットポテト 伊那市産梨	牛乳 ベーコン 豚かた肉 あさり なると チーズ	チャンポンめん 油 じゃがいも きょうざのかわ マヨネーズ(卵不使用) 小麦粉	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ はくさい こまつな ホールコーン グリーンピース なし	726 kcal 30.2 g 30.0 g 2.6 g
20金	ご飯	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き のっぺい汁 みかん	牛乳 甘塩鮭 みそ 鶏もも肉 油揚げ	精白米 麦 バター さとう こんにゃく さといも でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ りょくとうもやし ぶなしめじ ほうれんそう 干しいたけ だいこん 長ねぎ みかん	719 kcal 33.3 g 19.9 g 3.4 g
23月	はちみつレモンパン	牛乳	ホークビーンズ マカロニサラダ	牛乳 豚かた肉 大豆 ハム	ソフトパン バター はちみつ 油 小麦粉 じゃがいも さとう マヨネーズ(卵不使用) ペンネマカロニ	レモン たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	784 kcal 30.3 g 39.4 g 3.2 g
24火	五目あんかけ焼きそば	牛乳	青のりポテト 味噌ドレッシングサラダ	牛乳 豚かた肉 あさり なるり いか あおのり みそ	むし中華めん さとう でんぷん ごま油 じゃがいも 油	しょうが 長ねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ だいこん キャベツ こまつな	709 kcal 29.7 g 26.9 g 3.6 g
25水	カレーライス	牛乳	糸寒天のサラダ オレンジゼリー	牛乳 豚かた肉 青大豆 糸寒天 くきわかめ ハム 粉寒天	精白米 麦 小麦粉 油 はちみつ じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ オレンジジュース	835 kcal 26.2 g 26.9 g 3.0 g
26木	豚キムチ丼	牛乳	豆腐とわかめのスープ あずき白玉団子	牛乳 豚かた肉 鶏もも肉 豆腐 わかめ あずき	精白米 麦 油 でんぷん ごま油 白玉粉 さとう	しょうが たまねぎ にんじん 白菜キムチ りょくとうもやし にら だいこん ほうれんそう	803 kcal 31.3 g 20.6 g 3.5 g
27金	*十三夜メニュー* 栗入り五目ご飯	牛乳	いかのかりん揚げ すまし汁 みかん	牛乳 鶏もも肉 油揚げ いか わかめ	精白米 もち米 むき栗 油 でんぷん さとう	にんじん ほんしめじ 干し椎茸 さやいんげん たまねぎ えのきだけ はくさい こまつな 長ねぎ みかん	764 kcal 30.0 g 21.7 g 2.9 g
30月	いわしの蒲焼き丼	牛乳	ひじきとツナの和え物 豚汁	牛乳 いわし ひじき ツナ 豚かた肉 油揚げ 伊那市産みそ	精白米 麦 米粉 でんぷん さとう 油 こんにゃく	しょうが きゅうり にんじん キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	770 kcal 30.2 g 27.0 g 2.7 g
31火	*読書週間①(リ-ポ-ック)* チョコチップパン	牛乳	シェパードパイ ごろごろかぼちゃのスー	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 粉チーズ ベーコン 豚かた肉	チョコチップ 油 米粉 じゃがいも バター	たまねぎ にんじん ホールトマト セロリ にんにく かぼちゃ スッキーニ はくさい	737 kcal 31.4 g 30.8 g 3.7 g

◎ 緊急事態、天候等により、献立・食材の変更、給食回数が少なくなることがあります。
◎ こまつなは東京都産使用予定です。(地産池消)
◎ 伊那市産の米、味噌、きのこ、ねぎ、りんごを無償提供していただいています。

今月の給食目標

運動と栄養の関連について理解しよう



10月分 一日あたりの平均

中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準

767 kcal
30.3 g
27.0 g
3.2 g
830 kcal
33.0 g
26.0 g
2.5 g