

献立表

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
		血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	脂質	
1火	牛乳 きのこの和風スパゲッティ ごまドレサラダ アップルゼリー	ベーコン 鶏肉	牛乳 のり 寒天	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ マッシュルーム キャベツ もやし りんごジュース	スパゲッティ さとう	油 ごま バター	748 kcal 28.1 g
2水	牛乳 麦ごはん 銀鮭の照り焼き 笹かま入りお浸し はっと汁 	さけ かまぼこ 鶏肉 油揚げ	牛乳	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 干ししいたけ ごぼう 長ねぎ	米 麦 さとう 片栗粉 小麦粉	油	756 kcal 36.4 g
3木	牛乳 ショートニングパン エッグコロック ポイルキャベツ ヘルシースープ	卵 豆腐	牛乳	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく しょうが 干ししいたけ ホールコーン	ショートニングパン さとう 小麦粉 ジャガイモ ポテトフレーク じゃがいも パン粉 片栗粉	油 ごま	808 kcal 27.2 g
4金	牛乳 回鍋肉丼 中華風コーンスープ 梨	豚肉 ベーコン みそ	牛乳	にんじん 万能ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ 干ししいたけ キャベツ なし クリームコーン	米 麦 片栗粉 さとう	油	800 kcal 25.2 g
7月	牛乳 ゆかりごはん 五目卵焼き ひじきのピリッとサラダ みそ汁	鶏肉 卵 ツナ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ゆかり 万能ねぎ こまつな	干ししいたけ たまねぎ きゅうり ホールコーン キャベツ だいこん えのきたけ	米 さとう	油 ごま	794 kcal 29.9 g
8火	牛乳 野菜たっぷりタンメン 棒々鶏 ホワイトゼリー	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 寒天	にんじん チンゲンサイ 万能ねぎ	しょうが きくらげ にんにく 長ねぎ キャベツ もやし ホールコーン	中華めん さとう 片栗粉	油 ごま	777 kcal 33.1 g
9水	牛乳 さつまいもごはん さんまのコチュジャン焼き 野菜のからし醤油 すまし汁	さんま	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ほうれんそう	長ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし えのきたけ	米 さつまいも さとう	油 ごま	791 kcal 27.1 g
10木	牛乳 ガーリックトースト マカロニサラダ チリコンカン	ベーコン 豚肉 白いんげん豆 大豆	牛乳 コーヒー牛乳	パセリ にんじん トマト ピーマン	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ セロリー マッシュルーム 黄ピーマン	食パン マカロニ さとう じゃがいも	油 バター マヨネーズ	824 kcal 26.9 g
11金	牛乳 麦ごはん 鶏肉とコーンの中華うま煮 青菜ともずくのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 もずく	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ ホールコーン しょうが にんにく 長ねぎ	米 麦 片栗粉 さとう じゃがいも	油	869 kcal 25.2 g
14月	牛乳 チリビーンズライス カラフルサラダ	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト 赤ピーマン こまつな	にんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム 黄ピーマン キャベツ もやし	米 麦 さとう 小麦粉	油	841 kcal 28.8 g
15火	牛乳 五目うどん ししゃものカレー衣揚げ 抹茶ミルクゼリー	豚肉 油揚げ	牛乳 ししゃも 寒天 生クリーム	にんじん こまつな	干ししいたけ たまねぎ 長ねぎ しょうが	めん さとう 片栗粉	油	801 kcal 29.0 g
16水	牛乳 豚たま丼 みそ汁 りんご	豚肉 卵 みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん	しょうが ごぼう たまねぎ 長ねぎ キャベツ えのきたけ りんご	米 麦 さとう	油	857 kcal 29.3 g
17木	牛乳 セサミパン 秋ナスとパンネのミートグラタン 野菜スープ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	なす にんにく たまねぎ しょうが キャベツ	セサミパン マカロニ	油	758 kcal 31.7 g
18金	牛乳 チャーハン にらたまスープ 杏仁豆腐	豚肉 卵 えび 豆腐	牛乳 寒天 練乳	にら	しょうが 長ねぎ グリーンピース 干ししいたけ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	米 麦 さとう 片栗粉	油	843 kcal 31.2 g
24木	牛乳 バターライスのチキンムースがけ コーンサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ しょうが マッシュルーム キャベツ もやし ホールコーン にんにく	米 麦 さとう 小麦粉	米油 バター	777 kcal 25.8 g
25金	牛乳 秋ナスのマーボー丼 もやしスープ 巨峰	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ 干ししいたけ なす たまねぎ もやし 巨峰	米 麦 さとう 片栗粉	油	791 kcal 25.0 g
28月	牛乳 枝豆じゃこごはん 鶏肉のみそ焼き じゃがいもきんぴら かきたま汁	鶏肉 みそ 卵 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	えだまめ	米 麦 さとう つきこんにやく じゃがいも 片栗粉	油 ごま	819 kcal 34.7 g
29火	牛乳 メープルトースト アーモンドサラダ サーモンクリームスープ 	白いんげん豆 豆腐 さけ	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	食パン メープルシロップ 片栗粉 さとう じゃがいも	油 バター アーモンド	759 kcal 31.5 g
30水	牛乳 中華おこわ わかめサラダ ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 干しえび わかめ	にんじん チンゲンサイ	干ししいたけ もやし グリーンピース キャベツ にんにく しょうが 長ねぎ	米 もち米 さとう ワンタンの皮	油 ごま	790 kcal 25.9 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。



	エネルギー	たんぱく質
9月分 1日あたりの平均	800kcal	29.1 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