



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		
2月	牛乳 家常豆腐丼 華風きゅうり わかめスープ 豆腐の日献立 	豚肉 みそ 生揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま	771 kcal 30.0 g	
3火	牛乳 ス克蘭ブルオムライス シュリエヌスープ ミルクゼリー	鶏肉 卵 ハム	牛乳 寒天 練乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー キャベツ にんにく みかん缶	米 麦 片栗粉	バター	810 kcal 28.4 g	
4水	牛乳 きつねうどん 甘みそキャベツ お月見団子 中秋の名月 	豚肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	だいこん 長ねぎ キャベツ	うどん さとう さといも 上新粉 白玉粉 片栗粉	油	750 kcal 26.0 g	
5木	牛乳 発芽玄米ごはん 魚のさざれ焼き 切干大根サラダ さつま芋のみそ汁	さけ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	にんじん パセリ こまつな	れんこん キャベツ 切干大根 だいこん たまねぎ	米 パン粉 さつまいも	油 マヨネーズ 白ごま	742 kcal 31.1 g	
6金	牛乳 揚げパン (きなこ・ココア) 秋野菜のポトフ キャロットドレッシングサラダ	きな粉 ベーコン フランクフルト ひよこ豆	牛乳	にんじん かぶ (葉)	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ かぶ れんこん ホールコーン きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも さといも	油	793 kcal 23.7 g	
10火	牛乳 豆わかごはん ホキのごまがらめ からし和え 貝だくさんみそ汁	大豆 ホキ みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが もやし 長ねぎ はくさい えのきたけ だいこん	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま	774 kcal 33.6 g	
11水	牛乳 中華丼 五目スープ りんご	豚肉 うずら卵 いか 豆腐	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ はくさい もやし 長ねぎ りんご	米 麦 片栗粉	油	777 kcal 29.7 g	
12木	牛乳 秋のピザトースト 米粉シチュー 野菜のソテー	ベーコン 鶏肉 豆乳 ハム 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー チンゲンサイ	にんにく マッシュルーム たまねぎ しめじ まいたけ キャベツ ホールコーン	食パン 米粉 片栗粉 じゃがいも	油 マーガリン	784 kcal 30.3 g	
13金	牛乳 さつまいもごはん 鶏肉の照り焼き 野菜の赤じそがけ 豚汁 さつまいもの日献立 	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ゆかり	しょうが キャベツ だいこん ごぼう 長ねぎ	米 麦 さつまいも こんにやく さといも	油 ごま	822 kcal 29.5 g	
16月	牛乳 ミックスピラフ イタリアンスープ スイートポテト	ハム 豆乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん 青・赤ピーマン トマト	たまねぎ ホールコーン マッシュルーム 長ねぎ にんにく	米 麦 マカロニ さつまいも さとう はちみつ	油 バター	819 kcal 21.0 g	
17火	牛乳 しょうゆラーメン ジャンボぎょうざ みかん	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ ホールコーン もやし 長ねぎ キャベツ みかん	ラーメン ぎょうざの皮 小麦粉	油	802 kcal 32.7 g	
18水	牛乳 麦ごはん 鯖の味噌煮 五目きんぴら かきたま汁	さば みそ 豆腐 卵	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが 長ねぎ ごぼう れんこん たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう 片栗粉 こんにやく	油 ごま	760 kcal 31.0 g	
19木	牛乳 ぶどうパン シェパードパイ スコッチブロス (大麦と野菜のスープ) イギリス料理 	豚肉 大豆 ベーコン 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく 長ねぎ セロリー	ぶどうパン 小麦粉 じゃがいも 押麦	油 バター	805 kcal 32.3 g	
20金	牛乳 錦 (にしき) 丼 麩のすまし汁 柿	豚肉 卵	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 赤・青ピーマン こまつな	切干大根 えのきたけ 柿	米 麦 あられ麩 さとう	油	777 kcal 29.8 g	
23月	牛乳 ツナチーズトースト クラムチャウダー わかめサラダ	ツナ あさり	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム わかめ	にんじん パセリ	レモン たまねぎ にんにく もやし キャベツ	胚芽食パン じゃがいも さとう 小麦粉	油 マヨネーズ バター ごま	828 kcal 34.0 g	
24火	牛乳 ひじきごはん ししゃもの磯辺揚げ いものこ汁	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 ひじき ししゃも あおのり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しめじ まいたけ	米 もち米 小麦粉 さとう こんにやく さといも	油	773 kcal 32.5 g	
25水	牛乳 鮭と青菜のクリームソーススパ コールスロー 角切りりんごゼリー	ベーコン さけ	牛乳 チーズ 生クリーム 寒天	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ ホールコーン りんご りんごジュース	スパゲッティ 小麦粉 さとう	油 バター	808 kcal 29.9 g	
26木	牛乳 キムチチャーハン トックスoup パリパリサラダ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン にら	にんにく しょうが 白菜キムチ 長ねぎ たまねぎ たけのこ だいこん きゅうり 干しいたけ キャベツ	米 麦 トック ワンタンの皮 さとう	油 ごま	741 kcal 25.5 g	
27金	牛乳 麦ごはん 豆腐入りヘルシーバーグ 青菜とコーンソテー みそ汁	豚肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	トマト チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ にんにく りんご ホールコーン えのきたけ 長ねぎ だいこん	米 麦 パン粉 さとう	油 バター	811 kcal 30.2 g	
31火	牛乳 チリビーンズライス キャベツサラダ かぼちゃプリン ハロウィン献立 	豚肉 大豆 豆乳	牛乳 寒天	にんじん トマト こまつな かぼちゃ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ もやし レモン	米 麦 さとう 小麦 粉	油	861 kcal 27.2 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
10月分 1日あたりの平均	790kcal	29.4 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