



給食献立表



実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜日		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	1人1日 kcal	たんぱく質 g
1	水	牛乳 コッペパン 秋野菜のクリーム煮 カラフルサラダ	牛乳 鶏肉 いんげんまめ 豆乳	コッペパン 油 さつまいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん しめじ かぶ きゅうり キャベツ こまつな 赤ピーマン コーン	570	21.9
2	木	牛乳 麦ご飯 野菜たっぷり酢豚 トマトまスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	精白米 米粒麦 じゃがいも でんぶん 油 さとう	しょうが 干ししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマト	646	23.3
3	金	牛乳 ご飯 さばの塩焼き 内藤唐辛子の五目金平 白菜の味噌汁	牛乳 さば さつま揚げ 豆腐 みそ わかめ	精白米 油 じゃがいも こんにゃく さとう	ごぼう にんじん とうがらし さやいんげん はくさい えのき	572	26.5
6	月	牛乳 まるごとわかめご飯 肉豆腐 黄金のお月見団子	牛乳 めかぶわかめ わかめ くきわかめ 豚肉 豆腐 のり	精白米 米粒麦 油 こんにゃく 麩 さとう 白玉粉 でんぶん	にんじん たまねぎ えのき グリンピース かぼちゃ	624	25.0
7	火	牛乳 ハヤシライス グリーンサラダ 梨	牛乳 豚肉	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 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 トマト こまつな キャベツ きゅうり なし	607	18.9
8	水	ジョアマスカット アロスデマリスコス エンパンダー ソバ・デ・アホ	ジョア 鶏肉 いか ツナ うずら卵 ベーコン 卵	精白米 米粒麦 オリーブ 油 さとう 強力粉 小麦粉 ぎょうざの皮 小麦粉 油 パン粉	にんにく 赤ピーマン たまねぎ にんじん トマト	571	23.1
9	木	牛乳 ペペロンチーノスパゲッティ コーンサラダ チョコチップスコーン	牛乳 ベーコン 豆乳	スパゲッティ オリーブ油 油 さとう 強力粉 パ ター チョコレート	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ えのき とうがらし ほうれんそう もやし にんじん コーン	569	19.0
10	金	牛乳 栗と鶏肉のおこわ タラの竜田揚げ 切干大根ごま酢あえ すまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ たら わかめ	精白米 もち米 栗 さと う 油 でんぶん 小麦粉 ごま油 ごま 麩	にんじん 干ししいたけ しめじ しょうが こまつな もやし 切干大根 たまねぎ えのき	610	27.5
14	火	牛乳 キャロットライスのクリームソースがけ わかめサラダ オレンジ	牛乳 鶏肉 あさり 大豆 豆乳 わかめ	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう ごま油	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく グリンピース コーン きゅうり キャベツ オレンジ	612	23.1
15	水	牛乳 ご飯 のりのつくだ煮 ひじき入り玉子焼き 野菜のごまあえ 石狩汁	牛乳 のり 鶏ひき肉 ひじき 卵 さけ みそ	精白米 米粒麦 さとう 油 ごま	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし だいこん コーン はくさい 長ねぎ しょうが	599	27.8
16	木	牛乳 ホットチリドック 野菜スープ バジルポテト	牛乳 ウィンナー 豚ひき肉 大豆 ベーコン いんげんまめ	コッペパン 油 でんぶん じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ コーン	595	26.5
17	金	牛乳 ごまみそラーメン ポテトたこ揚げ つぶつぶみかんゼリー	牛乳 豚肉 みそ たこ あおのり 寒天	中華めん ごま油 油 ごま じゃがいも でんぶん さとう	キャベツ もやし にんじん にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ しょうが オレンジジュース みかん	619	23.6
20	月	牛乳 さつまいもごはん さんまの塩焼き 野菜のからしあえ なめこ汁	牛乳 さんま みそ 豆腐	精白米 さつまいも さとう	キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん なめこ	583	23.9
21	火	牛乳 セルフ照り焼きチキンバーガー マセドアンサラダ ABCトマトスープ	牛乳 鶏肉 レンズまめ	丸パン 油 三温糖 でんぶん じゃがいも さとう マカロニ	キャベツ コーン にんじん きゅうり グリンピース たまねぎ セロリ にんにく トマト	572	28.1
22	水	牛乳 秋野菜カレー チョレギサラダ みかん	牛乳 鶏肉 大豆 生わかめ	精白米 米粒麦 油 さつまいも 小麦粉 ごま ごま油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ しめじ かぼちゃ れんこん キャベツ きゅうり もやし みかん	632	19.3
23	木	牛乳 麦ご飯 さつまいもコロッケ もやしサラダ ベーコンと白菜のスープ	牛乳 鶏ひき肉 ベーコン	精白米 米粒麦 油 さつまいも 小麦粉 パン粉 さとう	にんじん たまねぎ もやし こまつな にんにく はくさい えのき チンゲンサイ	652	19.4
24	金	牛乳 きつねうどん 大根と胡瓜のピリ辛漬 抹茶ミルクゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 寒天 生クリーム	うどん 油 さとう ごま油	干ししいたけ にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ だいこん きゅうり	577	22.8
27	月	牛乳 鶏飯 高野豆腐入り肉じゃが かき	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 高野豆腐	精白米 油 さとう ごま油 ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが 干ししいたけ にんじん にんにく 長ねぎ こまつな たまねぎ グリンピース かき	618	25.1
28	火	牛乳 セサミトースト 鮭介のトマト煮 ヒーンズサラダ	牛乳 ベーコン たら いか 大豆 ツナ	食パン バター はちみつ ごま 油 じゃがいも でんぶん さとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト もやし きゅうり コーン レモン	609	28.3
29	水	牛乳 麦ご飯 つくねハンバーグ じゃがいも甘辛炒め キャベツの味噌汁	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ひじき みそ	精白米 米粒麦 油 パン粉 でんぶん じゃがいも さとう ごま油 ごま	たまねぎ しそ葉 だいこん にんじん さやいんげん キャベツ 長ねぎ	617	26.4
30	木	牛乳 豚キムチごはん ワンタンスープ フルーツあんぱんどうふ	牛乳 豚肉 鶏肉 なると 寒天 豆乳	精白米 米粒麦 油 ワンタンの皮 ごま油 さとう	長ねぎ にんじん 白菜キムチ しょうが もやし しめじ チンゲンサイ みかん パイン	575	21.4
31	金	牛乳 チキンライス ほうれん草のポタージュ スイートパンプキン	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 生クリーム 卵	精白米 米粒麦 油 小麦 粉 さつまいも パター さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース ほうれんそう かぼちゃ	579	20.0
◆お米は全て長野県伊那市産です。野菜も一部伊那市産のものを使います。 ◎学校行事や感染症対策、食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が変更になることがあります。						1日あたりの平均	601 23.9
						3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650 26.8