



給食献立表



実施日	献立名	材 料 名			栄 養 価			
		日	曜日	献立名	血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	1食分 kcal
1	金	牛乳	麦ごはん かみかみ昆布ふりかけ 肉豆腐 みだくさん汁	牛乳 じゃこ かつお節 塩昆布 豚肉 豆腐 みそ	精白米 麦 白ごま 油 さとう こんにゃく 麩	にんじん たまねぎ えのき こまつな だいこん かぼちゃ ながねぎ	604	27.2
4	月	牛乳	仙台麩丼 おくずかけ すんだもち <small>宮城の料理</small>	牛乳 鶏肉 けずり節 卵 豆腐	精白米 麦 油 仙台麩 さとう もち米 温麺 さといも 麩 白玉粉	たまねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ こまつな えだまめ	642	24.8
5	火	牛乳	ごはん さんまの塩焼き やさいのゆかり和え 根菜汁	牛乳 さんま けずり節 みそ	精白米 さつまいも	にんじん きゃべつ きゅうり もやし ゆかり だいこん たまねぎ 長ねぎ	619	24.6
6	水	牛乳	ココアパン じゃがいもと茄子の重ね焼き ABCスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ ベーコン	ココアパン オリーブ油 じゃがいも バター 小麦粉 ABCマカロニ	にんにく たまねぎ なす ホールトマト にんじん きゃべつ こまつな	608	23.2
7	木	牛乳	奈良茶飯 黒米いか蒸し 飛鳥汁 <small>奈良の料理</small>	牛乳 豚肉 けずり節 みそ	精白米 麦 てんぷん さとう もち米 黒米 じゃがいも	長ねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな	607	23.1
8	金	牛乳	野菜たっぷりラーメン ジャンボ餃子 くだもの <small>しんじゆく野菜の日</small>	牛乳 豚肉 みそ 芽ヒジキ	油 中華麺 ごま油 餃子の皮 小麦粉	しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ きゃべつ 長ねぎ いら くだもの	677	24.9
11	月	牛乳	アジアンそばろごはん 野菜のスイートチリソース 春雨スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 おから ベーコン	精白米 さとう 油 ごま油 はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな きゃべつ もやし トマト レモン汁 はくさい	589	21.7
12	火	牛乳	梅ご飯 生揚げと野菜の煮物 なめこ汁	牛乳 けずり節 生揚げ 豚肉 みそ	精白米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	カリカリ梅 ゆかり にんじん 干しいたけ グリーンピース だいこん なめこ こまつな	613	26.1
13	水	牛乳	ハギストースティ フィッシュ&チップス コッカリーキー <small>イギリスの料理</small>	牛乳 豚肉 大豆 チーズ マトウダイ 鶏肉	食パン 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ	635	27.8
14	木	牛乳	秋のクリームパスタ イタリアンサラダ 焼きりんご <small>伊那市からりんご提供日</small>	牛乳 ベーコン さけ	スパゲティ オリーブ油 バター 小麦粉 さとう	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン にんにく レモン トマト きゃべつ りんご こまつな	677	25.1
15	金	牛乳	麦ごはん わかさぎの唐揚げ もやしのごま和え 豚汁	牛乳 わかさぎ けずり節 豚肉 みそ	精白米 麦 油 てんぷん 小麦粉 さとう 白ごま こんにゃく じゃがいも	もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	592	24.4
18	月	牛乳	ふきよせおこわ ひじき入り卵焼き すまし汁 <small>十三夜</small>	牛乳 けずり節 鶏肉 油揚げ 鶏肉 ひじき 卵 わかめ	精白米 もち米 粟 さとう 油 麩	にんじん 干しいたけ しめじ たまねぎ グリーンピース えのき	614	27.2
19	火	牛乳	きつねうどん 大根と胡瓜のピリ辛漬け 抹茶ミルクゼリー	牛乳 けずり節 鶏肉 油揚げ 寒天 生クリーム	うどん 油 さとう ごま油	干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ だいこん キュウリ	573	22.7
20	水	牛乳	きなこ揚げパン 洋風煮込み まめまめサラダ	牛乳 きなこ ベーコン スケトウダラ いか あさり 赤いんげん 青大豆 大豆	油 コッパン さとう じゃがいも	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ コーン	564	25.4
21	木	牛乳	麦ごはん 白身魚のチリソース和え 青菜のスープ	牛乳 メルルーサ 豆腐 わかめ ベーコン	精白米 麦 油 てんぷん じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン チンゲンサイ	621	22.0
22	金	シヨア	ダカルさんのカレー レンズ豆のサラダ くだもの <small>ネパールの料理</small>	シヨア ヨーグルト 鶏肉 生クリーム レンズ豆	精白米 麦 バター 油 さとう はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり きゃべつ にんじん くだもの	739	22.3
25	月	牛乳	麦ごはん 切干大根のハリハリ漬け 酢豚 いらたまスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 卵	精白米 麦 さとう 白ごま てんぷん じゃがいも 油 さとう	切干大根 しょうが 干しいたけ だけのこ にんじん たまねぎ ピーマン いら	651	22.3
26	火	牛乳	麦ごはん つくねハンバーグ 五目金平 キャベツの味噌汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 ひじき さつま揚げ いんげん けずり節 みそ	精白米 麦 油 パン粉 てんぷん じゃがいも こんにゃく さとう	たまねぎ しそ だいこん ごぼう にんじん きゃべつ 長ねぎ	658	28.4
27	水	牛乳	キャロットライスのクリームソースがけ バリバリサラダ 紅茶ゼリー	牛乳 鶏肉 あさり 青大豆 豆乳 寒天	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう ごま油 ワンドンの皮	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ こまつな グリーンピース	694	24.5
28	木	牛乳	さつまいもごはん 鮭のもみじ焼き お浸し 切干大根の味噌汁	牛乳 鮭 けずり節 みそ わかめ	精白米 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ にんじん えのき もやし キャベツ 切干大根	618	27.9
29	金	牛乳	ペペロンチーノスパゲティ ミネストローネ スイートパンプキン <small>ハロウィン</small>	牛乳 ベーコン 鶏肉 青大豆 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 さとう はちみつ じゃがいも	にんにく たまねぎ しめじ えのき マッシュルーム とうがらし セロリ にんじん きゃべつ ホールトマト かぼちゃ	607	23.2

◆14日は新宿区の友好提携都市、長野県伊那市から頂くりんごを使います！
◆22日はネパール人のダカルさんから教わったレシピでネパールカレーをつくります！
ダカルさんは調理委託をしている株式会社ジーエスエフの方です。



1日あたりの平均	629	24.7
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8