



きゅう

しよく

こん

だて

ひょう



# 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食分 kcal	たんぱく質 g
3	月	牛乳 さんまごはん ひじき煮 大根のそぼろ煮	牛乳 さんま ひじき 大豆 油揚げ けずり節 鶏肉	精白米 麦 でんぷん 油 さとう こんにゃく	しょうが 万能ねぎ ごぼう 干しいたけ にんじん だいこん もやし こまつな	607	23.3
4	火	牛乳 きなこ揚げパン 魚介のトマト煮 まめまめサラダ	牛乳 きなこ ベーコン たら いか あさり いんげん豆 青大豆 大豆	油 コッパン さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ しめじ ホールトマト ピーマン にんじん キャベツ コーン	588	29.4
5	水	ショア タコライス アーサスープ <small>沖縄県の料理</small> パインとサツマイモの包み揚げ	ショア 豚肉 大豆 チーズ けずり節 糸寒天 あおさ	精白米 米粒麦 油 でんぷん さつまいも 春巻きの皮 小麦粉	にんじん キャベツ しょうが にんにく セロリ たまねぎ ホールトマト ほうれんそう パイン缶 レーズン	609	20.4
6	木	牛乳 ごまみそ豆腐うどん 大根と胡瓜のピリ辛漬 抹茶ミルクゼリー	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 粉寒天 生クリーム	冷凍うどん 油 白ねりごま 白ごま さとう	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ 長ネギ こまつな だいこん きゅうり	573	24.1
7	金	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(8日)</small>	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 卵 けずり節 わかめ	精白米 もち米 むき栗 さとう 油 あられ粒	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	571	24.8
11	火	牛乳 さつまいもごはん 鮭のみみじ焼き お浸し かぼちゃ汁	牛乳 さけ けずり節 豚肉 みそ	精白米 さつまいも マヨネーズ 油	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし ほうれんそう かぼちゃ えのき 長ネギ	616	30.9
12	水	牛乳 まるごとわかめご飯 肉豆腐 ごぼうチップスサラダ	牛乳 めかふ わかめ くきわかめ 豚肉 豆腐	精白米 米粒麦 油 こんにゃく 麩 さとう	にんじん たまねぎ えのき こまつな ほうれんそう きゃべつ ごぼう	624	25.2
13	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 しめじ とうもろこし にんにく レモン汁 きゃべつ こまつな にんじん りんご	603	24.3
14	金	牛乳 秋野菜のチキンカレー トマトドレッシングサラダ 紅茶ゼリー	牛乳 鶏肉 青大豆 粉寒天	精白米 米粒麦 油 さつまいも 小麦粉 はちみつ 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 にんじん もやし きゅうり きゃべつ トマト	681	20.9
17	月	牛乳 麦ごはん おかかふりかけ 卵焼きあんかけ 豚汁	牛乳 じゃこ 粉かつお 鶏肉 卵 けずり節 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 さとう 油 でんぷん こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな	578	26.5
18	火	牛乳 麦ごはん 酢豚 トマトスープ くだもの	牛乳 豚肉 ベーコン 卵	精白米 米粒麦 油 でんぷん さとう	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン トマト 長ネギ なし	605	21.9
19	水	牛乳 みそラーメン 即席漬 大学芋	牛乳 豚肉 みそ	油 中華麺 ごま油 さつまいも さとう 水あめ 黒ごま	しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ きゃべつ こまつな だいこん きゅうり	596	21.6
20	木	牛乳 ハギストースティ フィッシュ&チップス コックリキー <small>イギリスの料理</small>	牛乳 豚肉 大豆 チーズ タラ 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 長ネギ	581	27.7
21	金	牛乳 ごはん つくねハンバーグ 五目きんぴら キャベツの味噌汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 ひじき さつまいも いんげんまめ けずり節 みそ	精白米 油 パン粉 でんぷん じゃがいも さとう	たまねぎ しそ だいこん ごぼう にんじん きゃべつ こまつな	604	26.4
24	月	牛乳 セルフコックバーガー (パン・おからコック・野菜) ミネストローネ	牛乳 豚肉 おから 鶏肉 大豆	丸パン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 マカロニ	コーン きゅうり こまつな きゃべつ セロリ にんじん たまねぎ にんにく ホールトマト	621	26.5
25	火	牛乳 ごはん めかじきの照り焼き 野菜のごま酢あえ きのこ汁 くだもの	牛乳 めかじき けずり節 豆腐 みそ	精白米 さとう 白すりごま	しょうが きゃべつ もやし きゅうり にんじん しいたけ しめじ えのき なめこ 長ネギ くだもの	552	27.4
26	水	牛乳 麦ごはん 魚とイカのチリソースあえ 青菜のスープ	牛乳 タラ いか ベーコン 豆腐 わかめ	精白米 米粒麦 油 でんぷん 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	595	22.2
27	木	牛乳 舞茸ごはん すき昆布のサラダ ひつつみ汁 <small>岩手県の料理</small>	牛乳 牛肉 昆布 けずり節 鶏肉	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 こんにゃく 中力粉	ごぼう 干しいたけ まいたけ さやいんげん にんじん きゃべつ もやし きゅうり だいこん 長ネギ	589	21.9
28	金	牛乳 鶏飯 がね くだもの <small>鹿児島県の料理</small>	牛乳 卵 鶏肉	精白米 油 さとう ごま油 白ごま 小麦粉 さつまいも でんぷん	しょうが 干しいたけ にんじん にんにく えのき 長ネギ こまつな ごぼう たまねぎ くだもの	647	21.1
31	月	牛乳 ベーコンと野菜のペレオンチーフ <small>ハロウィン</small> シーフードチャウダー スイートパンブキン	牛乳 ベーコン 豆腐 えび あさり ほたて 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 じゃがいも バター さとう 小麦粉 さつまいも はちみつ	にんにく たまねぎ のぎわな漬 きゃべつ しめじ えのき とうがらし セロリ にんじん パセリ かぼちゃ	593	23.2

◆13日は新宿区と友好提携都市の長野県伊那市から無償で頂くりんごを使います。  
◆お米は全て長野県伊那市産です。



1日あたりの平均	602	24.5
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8

◎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に変更になることがあります。

