



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	体の調子をよくなるもの	1人1日 kcal	たんぱく質 g
2	月	牛乳 ご飯 野菜たっぷり酢豚 トマたまスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	精白米 麦 油 さとう じゃがいも でんぷん	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 にんにく トマト	631	24.4
3	火	牛乳 まるごとわかめご飯 肉豆腐 グリーンサラダ 伊那市のリンゴゼリー	牛乳 めかぶ わかめ くきわかめ 豚肉 けずり節 豆腐 寒天	精白米 麦 さとう 油 こんにゃく 麩	にんじん たまねぎ えのき こまつな きゃべつ きゅうり りんごジュース グリンピース	603	24.8
4	水	牛乳 コッペパン 秋野菜のクリーム煮 カラフルサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 豆乳	コッペパン 油 さとう さつまいも 小麦粉	セロリ たまねぎ にんじん しめじ かぶ いんげん きゅうり きゃべつ こまつな コーン 赤ピーマン くだもの	564	24.3
5	木	牛乳 塩焼きそば みそポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 いか みそ 鶏肉 わかめ	油 蒸し中華麺 ごま油 じゃがいも 小麦粉 でんぷん さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし きゃべつ にら	578	26.3
6	金	牛乳 麦ご飯 おかかふりかけ ひじき入り卵焼き お浸し 石狩汁	牛乳 粉かつお 鶏肉 ひじき 卵 けずり節 鮭 みそ	精白米 麦 さとう 油	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな きゃべつ だいこん コーン はくさい 長ネギ しょうが	594	28.8
10	火	シオ ユレ イン スジ アロステマリスコス エンパナーダ ソバ・デ・アホ <small>スペインポルトガルの料理</small>	鶏肉 いか ツナ 卵 うずらの卵 ベーコン	精白米 麦 オリーブ油 餃子の皮 油 小麦粉 パン粉	オレンジジュース にんにく 赤ピーマン たまねぎ にんじん ホールトマト	557	20.4
11	水	牛乳 ご飯 鱈の塩麹焼き 白菜の味噌汁 じゃがいもの甘辛炒め <small>まごわやさしい給食</small>	牛乳 さば 塩麹 みそ かつお節 豆腐 わかめ	精白米 油 じゃがいも さとう ごま油 こま	いんげん にんじん はくさい えのき	592	26.4
12	木	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 焼きりんご <small>伊那市からりんご提供日</small>	牛乳 鶏肉 あさり 大豆 豆乳	精白米 麦 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ワンタンの皮 バター	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 きゃべつ こまつな りんご	671	24.5
13	金	牛乳 はちみつレモントースト チリコンカン ツナサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ツナ	食パン バター はちみつ さとう 油 じゃがいも	いんげん レモン汁 たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト マッシュルーム パセリ こまつな きゃべつ だいこん	583	23.9
16	月	牛乳 豚キムチごはん かぼちゃの包み揚げ 青菜のスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐	精白米 麦 油 餃子の皮 小麦粉 でんぷん	長ネギ にんじん 白菜キムチ たまねぎ かぼちゃ もやし しょうが こまつな チンゲンサイ	592	23.3
17	火	牛乳 しょうゆラーメン 即席漬け マラーカオ	牛乳 豚肉 なた 卵	蒸し中華麺 ごま油 油 小麦粉 バター 三温糖 はちみつ	しょうが にんにく にんじん もやし きゃべつ 長ネギ こまつな だいこん きゅうり はくさい	617	24.2
18	水	牛乳 ホットチルドック 野菜スープ バジルポテト	牛乳 ウィンナー 豚肉 大豆 ベーコン	コッペパン 油 でんぷん じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ コーン いんげん	601	26.7
19	木	牛乳 さつまいもごはん さんまの塩焼き 野菜のゆかり和え けんちん汁	牛乳 さんま けずり節 油	精白米 さつまいも 油 こんにゃく じゃがいも	こまつな きゃべつ きゅうり もやし ゆかり にんじん だいこん	584	22.6
20	金	牛乳 麦ご飯 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 けずり節 みそ	精白米 麦 油 パン粉 じゃがいも さとう こんにゃく	たまねぎ しそ だいこん ごぼう にんじん きゃべつ 長ネギ いんげん	612	27.1
23	月	牛乳 セルフチキンバーガー マセドアンサラダ ABCトマトスープ	牛乳 鶏肉 レンズ豆	丸パン さとう でんぷん じゃがいも 油 ABCマカロニ	きゃべつ にんじん コーン きゅうり グリンピース たまねぎ セロリ にんにく ホールトマト	585	31.1
24	火	牛乳 麦ご飯 さつまいもクロック もやしサラダ ベーコンと白菜のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	精白米 麦 油 パン粉 さつまいも 小麦粉 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	663	19.8
25	水	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	冷凍うどん 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 きゅうり	580	23.8
26	木	牛乳 秋野菜カレー コーンサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 大豆	精白米 麦 油 さとう さつまいも 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ しめじ かぼちゃ れんこん ほうれんそう もやし きゃべつ ホールコーン くだもの	666	20.8
27	金	牛乳 栗と鶏肉のおこわ 鮭のごまがらめ すまし汁 <small>十三夜</small>	牛乳 鶏肉 油揚げ さけ けずり節 わかめ	精白米 もち米 むき栗 さとう 油 でんぷん 白ごま 麩	にんじん 干しいたけ しめじ たまねぎ えのき	618	28.9
30	月	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 さつまいも 小麦粉 でんぷん	しょうが 干しいたけ にんじん にんにく 長ネギ こまつな ごぼう 玉ねぎ くだもの	647	21.1
31	火	牛乳 チキンライス シーフードチャウダー スイートパンプキン <small>ハロウィン</small>	牛乳 鶏肉 豆乳 えび あさり ほどて 生クリーム 卵	精白米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さつまいも さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリ パセリ かぼちゃ	676	26.3

◆12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。味噌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に変更になることがあります。

1日あたりの平均	610	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

