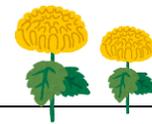




給食献立表



実施日 日 曜日	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		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
1 月	牛乳 ごはん 焼き魚 野菜のからしあえ すいとん <small>防災の日献立</small>	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ	精白米 さとう 小麦粉	にんじん きゃべつ もやし たまねぎ だいこん 干しいたけ はくさい こまつな	611	27.4
2 火	牛乳 豚肉のうま煮丼 野菜チップス なし梨	牛乳 豚肉	精白米 米粒麦 油 こんにやく さとう 白ごま でんぷん さつまいも じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ はくさい えのき グリンピース にがうり かぼちゃ なし	615	21.4
3 水	牛乳 パインパン おいもグラタン 野菜スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ レンズ豆	パインパン 油 じゃがいも さといも さつまいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールのトマト パセリ えのき にんじん きゃべつ こまつな	620	27.6
4 木	牛乳 塩焼きそば 中華スープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 あさり いか 鶏肉 豆腐 わかめ ヨーグルト	油 中華麺 はるさめ さとう	しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ にら たけのこ えのき 長ねぎ パイン缶 桃缶 りんご缶	567	29.2
5 金	牛乳 ごまごはん 卵焼きあんかけ お浸し 豚汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 油 白ごま さとう じゃがいも でんぷん こんにやく	にんじん たまねぎ 切干大根 もやし ほうれんそう えのき ごぼう だいこん 長ねぎ	621	25.1
8 月	牛乳 鶏ごぼうピラフ ポテトのチーズ焼き トマトスープ	牛乳 鶏肉 チーズ フランクフルト 豚肉 レンズ豆	精白米 米粒麦 オリーブ油 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー セロリ にんにく ホールのトマト パセリ	582	23.7
9 火	牛乳 菊花寿司 冬瓜の煮物 じゃこサラダ <small>重陽の節句献立</small>	牛乳 昆布 油揚げ 鶏肉 ちりめんじゃこ	精白米 さとう 白ごま でんぷん 油 ごま油	れんこん にんじん かんぴょう 干しいたけ 食用菊 さやいんげん とうがん こまつな きゃべつ だいこん	601	26.3
10 水	牛乳 さぬき風うどん きゅうりの華風漬け かしわ天 巨峰 <small>香川県の料理</small>	牛乳 昆布 煮干し 油揚げ なたと 鶏肉	冷凍うどん さとう ごま油 小麦粉 でんぷん	にんじん 干しいたけ 長ねぎ こまつな きゅうり しょうが 巨峰	607	30.6
11 木	牛乳 ポークカレーライス わかめサラダ レモンスカッシュゼリー <small>【祝100周年】1年1組 リクエスト献立</small>	牛乳 豚肉 レンズ豆 わかめ 粉寒天	精白米 米粒麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ もやし レモン汁	670	21.7
12 金	牛乳 ミルクパン タンドリーフィッシュ サウピカンサラダ とうもろこしと卵のスープ	牛乳 メダイ ヨーグルト ベーコン 卵	ミルクパン 三温糖 油 じゃがいも ごま油 さとう でんぷん	にんにく しょうが きゃべつ きゅうり にんじん 赤パプリカ たまねぎ ホールコーン クリームコーン パセリ	590	28.4
16 月	牛乳 麦ごはん かぼちゃコロック コーンサラダ ABCマカロニスープ <small>【祝100周年】3年2組 リクエスト献立</small>	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 米粒麦 油 じゃがいも ポテトフレック 小麦粉 パン粉 さとう マカロニ	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゃべつ もやし ホールコーン りんご セロリ にんにく パセリ	661	20.4
17 火	牛乳 中華丼 サクサク磯大豆 角切りりんごゼリー	牛乳 豚肉 あさり なたと いか 大豆 高野豆腐 ちりめんじゃこ あおのり 粉寒天	精白米 米粒麦 油 でんぷん ごま油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ りんごジュース りんご	614	28.1
18 水	牛乳 パエリア エンパナーダ ソパ・デ・アホ <small>スペインの料理</small>	牛乳 鶏肉 いか ツナ 卵 ベーコン 鶏肉	精白米 米粒麦 油 オリーブ油 餃子の皮 小麦粉 じゃがいも パン粉	にんにく 赤パプリカ たまねぎ にんじん ホールのトマト	597	26.9
19 木	牛乳 ごはん ひじきふりかけ 車麩と野菜の煮物 みそドレサラダ	牛乳 ひじき 粉かつお 鶏肉 みそ	精白米 さとう 白ごま 油 こんにやく じゃがいも 麩	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん きゃべつ こまつな	594	20.8
22 月	牛乳 わかめうどん かぶの梅ごまあえ きなこおはぎ <small>秋分の日(23日)献立</small>	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ きなこ	冷凍うどん 油 さとう でんぷん 白ごま もち米 精白米	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ かぶ きゅうり 梅	596	23.4
24 水	牛乳 麦ごはん 魚の塩麹焼き 五目きんぴら みょうが入り味噌汁	牛乳 さわら 塩こうじ みそ さつま揚げ 豆腐 油揚げ	精白米 米粒麦 油 こんにやく さとう じゃがいも	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ 長ねぎ こまつな みょうが	569	25.8
25 木	牛乳 エビチャーハン ポテト春巻き チンゲンサイのスープ <small>【祝100周年】1年2組 リクエスト献立</small>	牛乳 鶏肉 えび 卵 ハム	精白米 米粒麦 油 ごま油 じゃがいも エッグクアマヨネーズ 春巻きの皮 小麦粉	しょうが にんじん たまねぎ 長ねぎ グリーンピース パセリ にんにく きゃべつ えのき チンゲンサイ	603	26.5
26 金	牛乳 ハニートースト チリコンカン パリパリサラダ <small>【祝100周年】4年1組 リクエスト献立</small>	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 大豆 ひよこ豆	食パン バター はちみつ 油 じゃがいも さとう ごま油 ワンタンの皮	たまねぎ にんじん にんにく ホールのトマト マッシュルーム きゅうり きゃべつ こまつな	581	24.9
29 月	牛乳 鮭茶漬 厚揚げと大根のそぼろ煮 りんご	牛乳 さけ 昆布 のり 生揚げ 鶏肉	精白米 白ごま さとう 油 でんぷん	万能ねぎ だいこん しょうが たまねぎ にんじん グリンピース りんご	609	29.7
30 火	牛乳 ツナおろしスパゲティ ほうれん草のサラダ キャロットケーキ	牛乳 ツナ のり 卵	スパゲティ オリーブ油 油 さとう 小麦粉 バター 粉砂糖	たまねぎ えのき だいこん きゃべつ ほうれんそう もやし ホールコーン にんじん レーズン	679	25.8

◆今月からリクエスト献立が始まります。今年は100周年のお祝いとしてどんな献立が食べたいか、各クラスへアンケートをとりました。タブレット端末を使用し集計した結果を、保健給食委員会がまとめました。
◆27日のエンパナーダはスペインの包み焼きです。給食では具材を餃子の皮で包んで揚げます。ソパ・デ・アホは、にんにく、パン粉、卵の入ったスープです。
◆お米は、宮城県産もえみのりを使用します。

1日あたりの平均	609	25.7
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8