

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 さつまいもご飯 魚のもみじ焼き 磯おひたし けんちん汁	牛乳 さけ みそ のり 鶏肉 豆腐	精白米 もち米 さつまいも 黒ごま マヨネーズ 油 こんにゃく	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな	605	27.0
2	木	牛乳 親子丼 野菜のごま酢あえ カルピスゼリー	牛乳 鶏肉 卵 わかめ 粉寒天	精白米 米粒麦 油 こんにゃく さとう 白ごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース もやし きゃべつ 黄桃缶	627	24.8
3	金	牛乳 ココアパン シーフードグラタン 野菜スープ	牛乳 えび あさり いか チーズ 鶏肉	ココアパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも マカロニ パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 もやし えのき にんにく こまつな	600	28.2
6	月	牛乳 ひじきご飯 里芋のうま煮 お月見団子	牛乳 ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉 粉かつお 竹輪 豆腐	精白米 米粒麦 油 さとう こんにゃく さといも でんぶん 白玉粉	にんじん さやいんげん 干しいたけ ごぼう グリンピース かぼちゃ	619	23.9
7	火	牛乳 マーボー豆腐丼 ナムル 梨	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	精白米 米粒麦 油 三温糖 でんぶん ごま油 さとう	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にら もやし チンゲンサイ こまつな 梨	601	25.1
8	水	牛乳 きなこ揚げパン ポトフ わかめサラダ	牛乳 きなこ 鶏肉 白いんげん豆 わかめ	油 ミルクパン さとう じゃがいも ごま油	セロリ にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ パセリ もやし	573	22.0
9	木	牛乳 さんまご飯 かぶの梅肉和え 吉野汁	牛乳 さんま 鶏肉 豆腐	精白米 でんぶん 米粉 さとう 白ごま 油 こんにゃく	しょうが ねぎ かぶ きゃべつ きゅうり にんじん ねり梅 干しいたけ 長ねぎ こまつな	613	23.6
10	金	牛乳 スパゲティナポリタン コーンサラダ おひさまゼリー	牛乳 豚肉 ウィンナー 粉寒天	スパゲティ オリーブ油 さとう	セロリ にんじん たまねぎ ホールトマト グリーンピース こまつな きゃべつ きゅうり ホールコーン オレンジジュース	578	22.6
14	火	牛乳 麦ご飯 魚のねぎみそ焼き ごもく まめに 五目豆煮 すまし汁	牛乳 さば みそ 大豆 豆腐 わかめ	精白米 米粒麦 白ごま さとう 油 こんにゃく	長ねぎ ごぼう にんじん れんこん 干しいたけ たまねぎ えのき こまつな	586	27.7
15	水	牛乳 秋野菜カレー しらす入り海藻サラダ ぶどう	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき わかめ しらす	精白米 米粒麦 油 さつまいも 小麦粉 さとう ごま油 白ごま	にんにく しょうが たまねぎ しめじ かぼちゃ れんこん もやし にんじん だいこん ぶどう	659	21.2
16	木	牛乳 キムたくごはん ジャンボ餃子 キャベツのレモンあえ	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 餃子の皮 小麦粉	にんじん キムチ たくあん はくさい にら 長ねぎ しょうが にんにく もやし きゃべつ レモン汁	635	23.6
17	金	牛乳 ポテトパン さつまいもチップスサラダ かぶのスープ	牛乳 ベーコン チーズ 豚肉 レンズ豆	ソフトフランプアン 油 じゃがいも さつまいも さとう	たまねぎ ビーマン ホールコーン こまつな きゃべつ もやし にんじん にんにく かぶ ホールトマト	597	24.6
20	月	牛乳 みそラーメン 即席漬け 黒砂糖蒸しパン	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆乳	油 中華麺 ごま油 小麦粉 黒砂糖	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 はくさい レーズン	617	24.0
21	火	牛乳 麦ご飯 擬製豆腐 きりぼしだいこんにつけ 切干大根の煮付 ごま味噌汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 油 さとう じゃがいも 白ごま	にんじん 切干大根 さやいんげん たまねぎ もやし こまつな	625	26.9
22	水	牛乳 焼きピロシキ カラフルサラダ シチー	牛乳 豚肉 鶏肉	ショートニングパン 油 はるさめ さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし きゅうり 赤パプリカ ホールコーン きゃべつ パセリ セロリ	566	23.8
23	木	牛乳 こぎつねご飯 焼きししゃも 豚汁 みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 豚肉 みそ	精白米 もち米 油 こんにゃく さとう 白ごま じゃがいも	にんじん グリンピース ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ みかん	592	29.6
24	金	牛乳 ソースカツ丼 ほうれん草のサラダ 紅白ゼリー	牛乳 豚肉 粉寒天	精白米 米粒麦 油 小麦粉 パン粉 さとう	きゃべつ にんじん きゅうり ほうれんそう もやし ホールコーン クランベリージュース	662	27.3
28	火	牛乳 小松菜のクリームパスタ かぼちゃハニーサラダ りんご	牛乳 ツナ 豆乳 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 バター 小麦粉 はちみつ	セロリ にんじん たまねぎ りんご しめじ こまつな かぼちゃ きゅうり	605	22.6
29	水	牛乳 奈良茶飯 黒米いが蒸し 飛鳥汁 抹茶フルーツみつ豆	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 粉寒天 えんどう豆	精白米 米粒麦 もち米 でんぶん さとう 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 パイン缶 黄桃缶 りんご缶	623	21.7
30	木	牛乳 ご飯 ヤンニョムチキン はるさめサラダ わかめスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	精白米 でんぶん さとう はるさめ ごま油	しょうが にんにく きゅうり にんじん きゃべつ もやし たまねぎ えのき	669	25.9
31	金	牛乳 チキンライス クラムチャウダー スイートパンプキン	牛乳 鶏肉 ベーコン あさり 生クリーム 白いんげん豆	精白米 米粒麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さつまいも さとう はちみつ	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース にんにく パセリ かぼちゃ	687	26.7

◆宮城県産萌えみのりと長野県伊那市産のお米を使用します。
◆22日の「シチー」は酸味のあるキャベツスープです。
◎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	616	24.9
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8