



実施日	日 曜	献立名	飲用牛乳	材 料 名				栄養価		
				おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
				たんぱく質を多く含む食品	カルシウムを多く含む食品	カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品	エネルギー Kcal
1	金	麦ご飯 豆入りコロッケ 野菜のからし醤油 豚汁	鶏肉 大豆 豚肉 卵 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし だいこん ごぼう 長ねぎ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 こんにやく	油	855	29.5
5	火	パエリア ポテトオムレツ 白菜のスープ	鶏肉 いか あさりむき身 ベーコン 卵	飲用牛乳	にんじん 赤パプリカ ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ しめじ セロリ はくさい	米 麦 じゃがいも	油 オリーブオイル	730	32.5
6	水	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 大根ひじきサラダ	鶏肉 生揚げ 焼きちくわ 油揚げ	飲用牛乳 青のり 芽ひじき	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり	冷凍うどん こんにやく 砂糖 さといも 小麦粉 てんぷん	油	738	31.1
7	木	【鍋の日】 麦ご飯 鉄火みそ 魚の照り焼き ちゃんこ鍋	大豆 みそ ミナミカゴカマス 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ 焼きちくわ	飲用牛乳	にんじん	しょうが ごぼう たまねぎ だいこん しめじ はくさい 長ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖 三温糖 てんぷん	油	775	37.4
8	金	【いい歯(118)の日】 チキンクリームライス ファイバーサラダ りんご	鶏肉	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム 缶 ごぼう れんこん キャベツ ホールコーン きゅうり りんご	米 麦 砂糖 小麦粉	油 バター ごま油 ごま	772	23.8
11	月	【鹿児島島の料理】 鶏飯 がね 海藻サラダ	鶏肉 卵 豆腐	飲用牛乳 わかめ 芽ひじき	にんじん こまつな 万能ねぎ	しょうが 干しいたけ たくあん漬け ごぼう もやし キャベツ	米 麦 さつまいも 砂糖 三温糖 小麦粉	油 ごま油 ごま	856	29.5
12	火	【NSベーカリー】 手作りアップルシナモンロール 秋野菜のポトフ マカロニのトマトソース	ベーコン フランクフルト 豚肉	飲用牛乳	にんじん ホールトマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ りんご じゃがいも	小麦粉 さつまいも 砂糖 マカロニ	油 バター オリーブオイル	737	25.8
13	水	豚肉とごぼうのしぐれご飯 魚のもみじ焼き すまし汁 東京御所柿	豚肉 さけ 鶏肉 豆腐 みそ	飲用牛乳 プレーンヨーグルト 刻みのり	にんじん こまつな	しょうが ごぼう えのきたけ はくさい 長ねぎ 柿	米 麦 砂糖	油 マヨネーズ (Egg Y) ごま	730	37.5
14	木	わかめご飯 豆腐といかの中華煮 ワンタンスープ	いか 豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	飲用牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが 長ねぎ たけのこ水煮 干しいたけ エリンギ はくさい もやし しめじ	米 麦 てんぷん ワンタンの皮	油 ごま油 ごま	731	34.6
15	金	スウェーデン風スパゲッティ グリーンサラダ スイートポテト	ベーコン 鶏肉 卵	飲用牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん こまつな ホールトマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム 缶 キャベツ ホールコーン	スパゲッティ さつまいも 砂糖 てんぷん	油 バター オリーブオイル	832	29.4
18	月	カレーライス アーモンドサラダ りんご	鶏肉 豚肉	飲用牛乳	にんじん こまつな ホールトマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ もやし キャベツ ホールコーン りんご	米 麦 じゃがいも 砂糖 はちみつ 小麦粉	油 アーモンドスライス	891	25.6
19	火	【岩手県の料理】 盛岡じゃじゃ麺 かきたま汁 がんづき	豚肉 大豆 豆腐 卵 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり えのきたけ	冷凍うどん てんぷん 小麦粉 上新粉 砂糖 黒砂糖 はちみつ	油 ごま油 ごま	816	32.3
20	水	きなこトースト クラムチャウダー 焼肉ごぼうサラダ	きな粉 あさりむき身 豚肉	飲用牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ごぼう	食パン じゃがいも 砂糖 三温糖 小麦粉	油 バター ごま油 ごま	735	29.9
21	木	【伊那市提供農産物事業・米】 ご飯 さばの竜田揚げ じゃがいものそばろ煮 みそ汁	さば 鶏肉 油揚げ みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ グリンピース えのきたけ だいこん 長ねぎ	米 じゃがいも 三温糖 小麦粉 てんぷん	油	821	34.5
22	金	五目あんかけ丼 野菜の中華風ごま和え 杏仁豆腐	豚肉 いか なると 鶏肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 たまねぎ はくさい きゅうり もやし みかん 缶 黄桃 缶 パイン 缶	米 麦 じゃがいも 砂糖 三温糖 てんぷん	油 ごま油 ごま	763	27.3
25	月	五穀ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め 卵と野菜の中華スープ	小豆 大豆 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 卵	飲用牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ 干しいたけ さくらげ	米 もち米 麦 もちきび じゃがいも 三温糖 てんぷん	油 ごま油	749	34.7
26	火	錦井 吉野汁 みかん	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン 赤ピーマン	切り干し大根 干しいたけ だいこん 長ねぎ みかん	米 麦 砂糖 こんにやく てんぷん	油	774	33.1
27	水	ビスキュイパン ポークビーンズ マカロニサラダ	卵 豚肉 大豆 ツナ	飲用牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム 缶 ホールコーン きゅうり	丸パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 マカロニ	油 バター アーモンドパウダー	737	30.0
28	木	タンメン ししゃもの南蛮漬け アップルゼリー	豚肉 ししゃも	飲用牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ もやし ホールコーン りんごジュース	冷凍ラーメン 砂糖 小麦粉 てんぷん	油 ごま油	735	33.9
29	金	麦ご飯 ひじきふりかけ キムチチゲ チャプチェ	かつおぶし 豚肉 鶏肉 あさりむき身 豆腐 みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな にら	しょうが にんにく たまねぎ だいこん はくさい 白菜キムチ しめじ	米 麦 砂糖 三温糖 春雨	油 ごま油 ごま	793	32.9

◎ 学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。
◎ E組は特体連サッカー大会のため、6日の給食はありません。
◎ 2学年は職場体験学習のため、27日～29日の給食はありません。

11月分 一日あたりの平均	778	31.3
生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準	830	33.0