

実施日		献立名	飲用牛乳	材 料 名						栄養価	
日	曜			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		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
				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		
1	木	麦ご飯 高野豆腐の卵焼き 磯香和え 呉汁	○	鶏肉 高野豆腐 卵 大豆 みそ	飲用牛乳 きざみのり	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ もやし だいこん ぶなしめじ ごぼう	米 麦 砂糖 三温糖	油 ごま油	737	32.0
2	金	ホイコーロー丼 酸辣湯（サンラータン） りんご	○	あさりむき身 豚肉 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 長ねぎ 干しいたけ キャベツ りんご	米 麦 砂糖 片栗粉	油	788	30.3
5	月	ひじきご飯 塩肉じゃが 切り干し大根のカミカミサラダ	○	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ グリンピース 切り干し大根 キャベツ れんこん	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	776	28.8
6	火	わかめご飯 魚のレモン焼き 白滝の有馬煮 みそ汁	○	さわら 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム缶 レモン ごぼう たけのこ だいこん 長ねぎ	米 麦 しらたき 三温糖	油 ごま	734	37.0
7	水	きな粉揚げパン チリコンカン ツナサラダ	○	きなこ ベーコン 豚肉 金時豆 大豆 レンズ豆 ツナ	飲用牛乳	にんじん こまつな ホールトマト 赤パプリカ ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 黄パプリカ キャベツ もやし	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油	744	32.6
8	木	エビとイカのクリームライス 伊那市産ほうれんそうのサラダ アップルゼリー	○	鶏肉 えび いか	飲用牛乳 粉寒天	にんじん 赤パプリカ パセリ ほうれんそう	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ アップルジュース	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	785	27.0
9	金	上海焼きそば 豆腐としめじのスープ おさつとお豆のごま団子	○	豚肉 いか 鶏肉 豆腐 手ぼう豆	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし ぶなしめじ	蒸し中華めん さつまいも 三温糖 白玉粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	743	32.5
13	火	さつまいもご飯 さばの塩こうじ焼き ひじきの五目煮 かきたま汁	○	さば 鶏肉 大豆 豆腐 卵 みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ ごぼう 干しいたけ	米 さつまいも こんにゃく 砂糖 片栗粉	油 ごま	730	34.3
14	水	家常豆腐丼 華風漬け 白玉フルーツポンチ	○	鶏肉 生揚げ みそ ハ丁みそ	飲用牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ キャベツ 長ねぎ だいこん かぶ きゅうり パイン缶 黄桃缶 みかん缶	米 麦 砂糖 三温糖 白玉粉 片栗粉	油 ごま油	867	30.5
15	木	キムチチャーハン 野菜とちくわの香味サラダ トックスープ 柿	○	豚肉 卵 鶏肉 焼きちくわ	飲用牛乳 わかめ	にんじん こまつな ピーマン	しょうが にんにく 白菜キムチ キャベツ きゅうり 干しいたけ だいこん 長ねぎ 柿	米 麦 砂糖 トック	油 ごま油 ごま	731	26.0
16	金	シーフードスパゲッティ ミネストローネ チーズ蒸しパン	○	ベーコン えび いか あさりむき身 豚肉 手ぼう豆 卵	飲用牛乳 サラダチーズ	にんじん ホールトマト さやいんげん	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ぶなしめじ セロリ キャベツ	スパゲッティ じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 オリーブオイル バター	746	35.1
19	月	根菜鶏そぼろ丼 みそ汁 柿	○	鶏肉 高野豆腐 大豆 油揚げ みそ	飲用牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう たけのこ れんこん 干しいたけ 長ねぎ えのきたけ だいこん はくさい 柿	米 麦 こんにゃく 砂糖	油	745	29.3
20	火	麦ご飯 かつおふりかけ さんが焼き 野菜のごま和え さつま汁	○	あじ 鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな 大葉	しょうが 長ねぎ キャベツ もやし だいこん	米 麦 さつまいも 片栗粉 砂糖	油 ごま	735	34.1
21	水	ハニートースト カレーポトフ マカロニのトマトソテー	○	豚肉 フランクフルト ベーコン 手ぼう豆	飲用牛乳	にんじん ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム缶	胚芽食パン じゃがいも マカロニ 砂糖 はちみつ	油 バター	741	29.2
22	木	広東麺 ししゃもの二色揚げ（青のり・にんじん） みかん	○	豚肉 あさりむき身 うずらの卵	飲用牛乳 ししゃも 青のり	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく きくらげ たけのこ はくさい もやし 長ねぎ みかん	冷凍ラーメン 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 ごま油	806	39.4
23	金	【十三夜】 栗おこわ 肉豆腐 ごまドレサラダ	○	豚肉 豆腐	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ グリンピース キャベツ もやし	米 もち米 こんにゃく 砂糖	むき栗 油 ごま油 ごま	758	32.2
24	土	ツナピラフ チキンとイカのトマト煮 グレープゼリー	○	ベーコン ツナ 鶏肉 いか	飲用牛乳 粉寒天	にんじん ホールトマト ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン グリンピース ぶどうジュース	米 麦 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 砂糖 三温糖	油 オリーブオイル バター	775	26.7
27	火	ご飯 アジフライ コールスローサラダ けんちん汁	○	あじ 油揚げ 豆腐	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン ごぼう だいこん 長ねぎ レモン	米 じゃがいも こんにゃく 小麦粉 パン粉	油 オリーブオイル	777	30.3
28	水	カレーうどん マカロニサラダ スイートパンプキン	○	豚肉 油揚げ	飲用牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ 長ねぎ ホールコーン きゅうり	冷凍うどん さつまいも マカロニ 砂糖 片栗粉	油 バター	745	27.6
29	木	【伊那市農産物無償提供:りんご】 ココアパン 鮭とマカロニのグラタン ジュリエンヌスープ りんご	○	ベーコン 鶏肉 鮭 豚肉	飲用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ピザ用チーズ	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 セロリ キャベツ りんご	ココアパン 小麦粉 パン粉 マカロニ	油 バター	770	33.5
30	金	【食品ロス削減の日】 ご飯 おからハンバーグ きのこ野菜のソテー 豚汁	○	鶏肉 おから 卵 豚肉 ベーコン 豆腐 みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ぶなしめじ キャベツ だいこん ごぼう 長ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 パン粉 片栗粉	油 ごま	765	31.5
◎ 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。 ◎ 3学年は修学旅行の振替休業日のため、10月1日（木）の給食はありません。 ◎ 2学年（AB組）は校外学習のため、10月2日（金）の給食はありません。 ◎ E組は特体連陸上のため、15日（木）の給食はありません。								10月分 一日あたりの平均		762	31.4
								生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準		830	33.0