



献立表

実施日		献立名	飲用牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
日	曜日			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			
				〔1群〕 魚介・肉・卵・豆・豆製品	〔2群〕 牛乳・乳製品・小魚・海藻	〔3群〕 緑黄色野菜	〔4群〕 その他の野菜・果物	〔5群〕 穀類・いも類・砂糖	〔6群〕 油脂類		
1	月	根菜鶏そぼろ丼 和風ポテトサラダ だご汁	○	鶏肉 高野豆腐 大豆 花かつお 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう だけのこ ホールコーン きゅうり だいこん ぶなしめじ 長ねぎ	米 麦 こんにゃく さとう じゃがいも 小麦粉	油 マヨネーズ(19g/100g)	812 32.4	kcal g
2	火	麦ご飯 サバのねぎみそ焼き 五目きんぴら のっぺい汁	○	さば 赤みそ 焼き竹輪 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 長ねぎ ごぼう 干しいたけ だいこん	米 麦 さとう つきこんにゃく じゃがいも ちくわぶ 片栗粉	油 ごま油	777 35.3	kcal g
3	水	ツナのおろしスパゲッティ 五目卵焼き なし	○	ツナ 鶏ひき肉 卵	飲用牛乳 刻みのり	万能ねぎ にんじん こまつな	だいこん ぶなしめじ たまねぎ 切干し大根 なし	スパゲッティ さとう	油	752 36.5	kcal g
4	木	麦ご飯 大豆とじゃこの甘辛揚げ 肉豆腐 もやしときゅうりのピリ辛和え	○	大豆 豚肉 押し豆腐 かまぼこ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ 長ねぎ もやし きゅうり	米 麦 片栗粉 さとう つきこんにゃく	油 ごま油	818 36.1	kcal g
5	金	チキンドリア マカロニスー ポテトのハーブソテー	○	あさり ベーコン 鶏肉	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 粉チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム 缶 にんにく キャベツ	米 小麦粉 ツイストマカロニ じゃがいも	油 バター	812 34.9	kcal g
8	月	カレードック ポトフ レモンドレッシングサラダ	○	鶏肉 ベーコン 豚肉 フランクフルト レンズまめ	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし レモン果汁 きゅうり ホールコーン	胚芽パン パン粉 じゃがいも さとう	油 オリーブ油	786 37.7	kcal g
9	火	菊花ちらし寿司 かぼちゃのそぼろ煮 なめこのみそ汁 水ようかん	○	高野豆腐 油揚げ 鶏肉 押し豆腐 赤みそ 白みそ 大豆 あんこ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん さやいんげん かぼちゃ こまつな	ごぼう 干しいたけ きくの花 たまねぎ なめこ 長ねぎ	米 さとう 片栗粉	油	778 31.9	kcal g
10	水	豚キムチ丼 春雨サラダ トックスー	○	豚肉 あさり 赤みそ ハム 鶏肉	飲用牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 無添加白菜キムチ 長ねぎ もやし きゅうり 干しいたけ だいこん	米 麦 さとう 片栗粉 はるさめ トック	油 ごま油	813 33.1	kcal g
11	木	五目あんかけ焼きそば 白身魚の香味ソースかけ りんご	○	豚肉 あさり かまぼこ ホキ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが 長ねぎ だけのこ 干しいたけ たまねぎ もやし キャベツ りんご	むし中華めん さとう 片栗粉 小麦粉	油 ごま油	765 37.0	kcal g
12	金	わかめご飯 焼きザケの野菜あんかけ 野菜のみそ炒め 豆乳かん黒みつソース	○	甘塩鮭 豚肉 白みそ 調製豆乳	飲用牛乳 生わかめ 粉寒天	にんじん にら	しょうが えのきだけ たまねぎ 長ねぎ キャベツ	米 さとう 片栗粉 じゃがいも 黒砂糖	ごま油 白ごま油	792 36.1	kcal g

実施日		献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
日	曜日			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			
				[1群] 魚介・肉・卵・豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類		
15	月	 敬老の日 									
16	火	ミルクパン 手作りいちごジャム ホワイトシチュー スパゲッティのケチャップソテー	○	鶏肉	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン	いちごピューレ レモン（果汁） たまねぎ にんにく しょうが ぶなしめじ グリーンピース	ミルクパン さとう じゃがいも 小麦粉 スパゲッティ	油 バター	841 32.5	kcal g
17	水	ビビンバ 大根のスープ はちみつホットク 世界の料理（韓国）	○	鶏肉 あさり 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	にんにく しょうが 切干し大根 もやし だいこん	米 麦 さとう 強力粉 白玉粉 はちみつ 黒砂糖	油 ごま油	828 31.1	kcal g
18	木	麦ご飯 白身魚の磯辺揚げ じゃがいものきんぴら 豚汁	○	ホキ さつま揚げ 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう だいこん 長ねぎ	米 麦 小麦粉 片栗粉 つきこんにやく じゃがいも さとう こんにやく	油 ごま油	765 33.9	kcal g
19	金	昆布と大豆の五目ご飯 みそ肉じゃが じゃこサラダ	○	大豆 鶏肉むね肉 豚肉 赤みそ	飲用牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう こまつな	ごぼう たまねぎ キャベツ もやし	米 麦 さとう じゃがいも	油 ごま油 白ごま	808 34.2	kcal g
22	月	 豆乳うどん 野菜と竹輪の梅おかか和え おはぎ 秋のお彼岸	○	鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 豆乳 焼き竹輪 花かつお あずき	飲用牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり ねり梅	冷凍うどん さとう 米 もち米	油 ごま油	755 30.9	kcal g
23	火	 秋分の日 									
24	水	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 厚揚げのみそ炒め 沢煮椀	○	あさり 鶏肉 生揚げ 白みそ 豚肉	飲用牛乳 ほしのり	にんじん ピーマン 赤ピーマン こまつな	しょうが キャベツ ぶなしめじ ごぼう 干しいたけ だいこん	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま油	768 34.2	kcal g
25	木	豆腐めし ハタハタのから揚げ じゃぶ煮 ぶどう  郷土料理（兵庫県）	○	押し豆腐 さば水煮缶 油揚げ はたはた 豆腐 鶏肉	飲用牛乳	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	ごぼう しょうが 干しいたけ だいこん 長ねぎ 巨峰	米 さとう 片栗粉 小麦粉	油	780 32.6	kcal g
26	金	ルーロー飯 ピーマンの野菜炒め 冬瓜のスープ 	○	豚肉 鶏肉 押し豆腐	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ 干しいたけ とうがん 長ねぎ	米 麦 小麦粉 さとう ピーマン	油 ごま油	780 29.6	kcal g
29	月	ツナコーントースト ミネストローネ バジルハーブ入りサラダ 		ツナ 豚肉 フランクフルト あさり レンズまめ ハム	飲用牛乳	パセリ にんじん トマト缶 赤ピーマン	たまねぎ ホールコーン にんにく 黄ピーマン もやし キャベツ きゅうり	食パン さとう じゃがいも シェルマカロニ	マヨネーズ(エグ グア) 油	771 35.0	kcal g
30	月	ナシゴレン（インド 椰風焼き飯） ソトアヤム（インド 椰風鶏肉のスープ） バナナのヨーグルト和え  世界の料理（インドネシア）	○	ベーコン 豚肉 鶏肉	飲用牛乳 ヨーグルト	赤ピーマン ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ バナナ	米 麦 マロニー さとう	油	799 29.4	kcal g

◎学校行事や感染症の流行等の状況により、献立内容の変更及び回数を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質
1日あたりの平均	790	33.7
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0