



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	水	麦ごはん サケのオイル焼き ひじきの五目煮 のっぺい汁	○	さけ 白みそ 大豆 さつまいも 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	ぶなしめじ たまねぎ えのきだけ ごぼう 干しいたけ だいこん 長ねぎ	米 麦 つきこんにやく さとう こんにやく じゃがいも ちくわぶ でんぶん	油 マヨネーズ(エッグゲア)	789 kcal 40.8 g	
2	木	ブルコギ丼 トッポギ ワカメスープ	○	豚肉 あさり さつまいも 甘みそ 生揚げ	飲用牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ もやし しょうが にんにく 長ねぎ	米 麦 さとう でんぶん はちみつ トッポギ	油 ごま油	796 kcal 31.0 g	
3	金	醤油ラーメン 野菜チップス フルーツポンチ	○	豚肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな かぼちゃ	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ もやし 水煮メンマ ごぼう パイン缶 黄桃缶 りんご缶 なし	冷凍ラーメン さとう じゃがいも	ごま油 油	784 kcal 31.0 g	
6	月	さつまいもごはん 肉豆腐 月見団子汁	○	豚肉 押し豆腐 絹ごし豆腐	飲用牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ 長ねぎ だいこん えのきだけ	米 さつまいも つきこんにやく さとう 白玉粉	黒ごま油	781 kcal 30.3 g	
7	火	麦ごはん さばの香味焼き 切干大根の煮物 みそ汁	○	さば 焼き竹輪 油揚げ 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが 長ねぎ 切干大根 はくさい	米 麦 さとう つきこんにやく	ごま油 油	756 kcal 34.5 g	
8	水	クッパ もちもちニラチヂミ りんご	○	鶏肉 卵 粉かつお 鶏ひき肉 あさり	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう にら	しょうが にんにく 干しいたけ だけのご(水煮) 長ねぎ たまねぎ りんご オレンジ	米 麦 でんぶん 米粉	ごま油	789 kcal 30.2 g	
9	木	生パスタミートソース グリーンサラダ ガトーショコラ	○	鶏肉 あさり レンズまめ 卵	飲用牛乳 生クリーム	にんじん カットトマト缶 パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	生パスタ 赤ざらめ さとう 小麦粉 米粉 グラニュー糖 ミルクチョコレート 粉砂糖	油 バター	810 kcal 31.9 g	
10	金	キャロットライス バイクドクリスピーチキン ABCマカロニスープ ミルクゼリー・ブルーベリーソース	○	鶏肉 豚肉 レンズまめ	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ ブルーベリー レモン果汁	米 さとう コーンフレーク じゃがいも ABCマカロニ	油 マヨネーズ(エッグゲア)	791 kcal 30.0 g	
13	月	スポーツの日									
14	火	みそ煮込みうどん ひじきとツナのピリ辛サラダ いももち	○	鶏肉 赤みそ 八丁みそ 油揚げ 板なしかまぼこ ツナ	飲用牛乳 干ひじき	にんじん ほうれんそう	干しいたけ だいこん たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり	うどん さとう じゃがいも でんぶん	油 ごま油	789 kcal 33.7 g	
15	水	麦ごはん 海苔とあさりの佃煮 厚揚げと豚肉のみそ炒め 沢煮椀	○	あさり 豚肉 生揚げ 白みそ 鶏肉	飲用牛乳 ほしりのり	にんじん ピーマン 赤ピーマン ほうれんそう	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 長ねぎ	米 麦 さとう でんぶん	油 ごま油	766 kcal 34.2 g	
16	木	ミルクパン シーフードグラタン ミネストローネ なし	○	ベーコン 鶏肉 むきえび いか あさり レンズまめ	飲用牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	ほうれんそう にんじん トマト缶 パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ なし	ミルクパン マカロニ 小麦粉 米粉 パン粉 じゃがいも	油 バター	812 kcal 38.9 g	

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		
17	金	チャーハン ジャンボぎょうざ 大根のスープ	○	豚肉 なると 鶏ひき肉 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳	にら こまつな	しょうが 長ねぎ たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ だいこん	米 麦 ぎょうざの皮 小麦粉 さとう	油 ごま油	779 35.1	kcal g
18	土	ドライカレー コーンサラダ オレンジゼリー	○	鶏肉 レンズまめ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん トマト ピーマン こまつな	たまねぎ しょうが にんにく ぶなしめじ もやし キャベツ ホールコーン ルツグジュース	米 麦 小麦粉 さとう	油	809 27.0	kcal g
20	月	振替休業日									
21	火	ごぼうミートトースト かぶのポトフ 柿	○	鶏肉 ベーコン 豚肉 アツカフト レンズまめ	飲用牛乳 ピザ用チーズ	パセリ にんじん こまつな	にんにく ごぼう たまねぎ キャベツ かぶ ぶなしめじ かき	胚芽食パン じゃがいも	油	743 38.1	kcal g
22	水	ごはん 戻りがつおの揚げ煮 野菜のからししょうゆ 豆乳みそ汁	○	かつお 鶏肉 生揚げ 白みそ 豆乳	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ もやし だいこん ぶなしめじ 長ねぎ	米 でんぷん 小麦粉 さとう じゃがいも	油	757 36.5	kcal g
23	木	麦ごはん 肉じゃが とりそぼろのみそドレサラダ 抹茶と甘納豆のミニ蒸しパン	○	豚肉 鶏肉 赤みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん 赤パプリカ	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ にんにく	米 麦 じゃがいも さとう コーンスターチ 米粉 甘納豆(あずき)	油 ごま油	875 28.0	kcal g
24	金	中華おこわ ししゃもの南蛮漬け にらたまスープ	○	豚肉 鶏肉 卵	飲用牛乳 ししゃも	にんじん 赤パプリカ にら	たけのこ 干しいたけ グリーンピース 長ねぎ しょうが たまねぎ	米 もち米 さとう 小麦粉 でんぷん	ごま油 油	773 33.8	kcal g
27	月	四川豆腐丼 バンバンジー風サラダ ピーフンの野菜炒め	○	鶏ひき肉 あさり 押し豆腐 鶏肉 白みそ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし たけのこ	米 麦 さとう でんぷん ピーファン	油 ごま油 ねりごま	813 35.9	kcal g
28	火	食パン 手作りいちごジャム 白菜とチキンのクリームシチュー マカロニとほうれん草のソテー	○	鶏肉 ベーコン	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ ほうれんそう	いちごビュール レモン果汁 にんにく しょうが たまねぎ はくさい ぶなしめじ エリンギ 長ねぎ	食パン さとう じゃがいも 小麦粉 マカロニ	油 バター	759 35.3	kcal g
29	水	きのこの和風スパゲッティ 冷しゃぶサラダ ポテトのチーズ焼き	○	鶏肉 あさり 豚肉	飲用牛乳 刻みのり ピザ用チーズ	にんじん こまつな パセリ	にんにく たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ きゅうり もやし キャベツ だいこん レモン果汁	スパゲッティ さとう でんぷん じゃがいも	油	796 41.6	kcal g
30	木	麦ごはん 生揚げと野菜のうま煮 野菜のしょうがしょうゆ和え みかん	○	鶏肉 生揚げ 大豆	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	しょうが 干しいたけ ゆでたけのこ だいこん ぶなしめじ もやし キャベツ ホールコーン みかん	米 麦 じゃがいも さとう	油	825 35.1	kcal g
31	金	チキンハヤシライス チョップドサラダ かぼちゃプリン	○	鶏肉 ベーコン	飲用牛乳 調理用牛乳 アガー 生クリーム	にんじん トマト ピーマン かぼちゃ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 麦 小麦粉 さとう	油	867 26.7	kcal g

◎学校行事や感染症の流行等の状況により、
献立内容およ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 kcal	たんぱく質 g
10月分 1日あたりの平均	794	33.6
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0