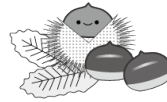




献立表



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		
26	水	夏野菜のカレーライス ひじきとツナのサラダ 冷凍パイナップル	○	鶏肉 ひよこめ ツナ	牛乳	にんじん トマト水煮缶 かぼちゃ ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが セロリー なす ズッキーニ きゅうり キャベツ 冷凍パイン	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	900 27.6	kcal g
27	木	冷やしスタミナうどん にらチヂミ 枝豆	○	豚肉卵あさり 水煮	牛乳 わかめ チーズ	にんじん こまつな にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり 白菜キムチ えだまめ	冷凍うどん さとう 小麦粉 米粉	油 ごま油	745 31.3	kcal g
28	金	シシジューシー にんじんしりしり イナムドゥチ レモンスカッシュゼリー	○	豚肉 さつま揚げ ツナ油漬 卵 生揚げ 米みそ（赤） 甘みそ	牛乳 刻み昆布 寒天	にんじん こまつな	干しいたけ もやし	精白米 こんにゃく さとう	油	831 33.4	kcal g
31	月	ホットドック クラムチャウダー 青菜とコーンのソテー	○	フランクフルト 鶏肉 大豆 あさり水煮	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん こまつな チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ にんにく エリンギ水煮 ホールコーン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 片栗粉	バター 油	896 37.3	kcal g
1	火	しらすのかき揚げ丼 切干ときゅうりのごま酢 みそ汁	○	米みそ（赤） 米みそ（白） 豆腐	牛乳 しらす干し	にんじん みつば こまつな	たまねぎ ごぼう 切干し大根 きゅうり	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま油	810 27.1	kcal g
2	水	なすとツナのトマトスパゲティ ジャーマンポテト 冷凍洋なし	○	ベーコン ツナ油漬 あさり水煮	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト水煮缶 パセリ	にんにく たまねぎ なす 冷凍洋なし	スパゲッティ じゃがいも	オリーブ油	786 28.4	kcal g
3	木	麦ごはん 海苔の佃煮 からすがれいの野菜あんかけ 芋団子汁	○	からすかれい 鶏肉 生揚げ	牛乳 海苔	にんじん	干しいたけ えのきたけ はくさい たまねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 じゃがいも	油	742 33.5	kcal g
4	金	あんかけチャーハン 中華春雨スープ きゅうりのピリ辛和え	○	豚肉 卵 あさり水煮 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが 長ねぎ 干しいたけ はくさい たまねぎ きゅうり	精白米 米粒麦 片栗粉 はるさめ	油 ごま油	786 30.3	kcal g
7	月	冷やしつけめん 東京姫冬瓜のそぼろ煮 オレンジチーズケーキ	○	ボンレスハム 卵 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ スキムミルク 粉チーズ	にんじん こまつな	もやし とうがん しょうが オレンジジュース	冷凍ラーメン さとう 片栗粉 生パン粉	油 ごま油 白ごま	887 39.3	kcal g
8	火	チキンライス ししゃものカレーフライ ヌードルスープ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	しめじ たまねぎ 冷凍グリーンピース にんにく セロリー キャベツ	精白米 米粒麦 さとう 小麦粉 パン粉 ヌードル	バター 油	886 32.4	kcal g
9	水	菊花ちらしずし 里芋の煮ころがし かきたま 栗と抹茶のゼリー	○	高野豆腐 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 刻みのり 寒天 生クリーム	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう 干しいたけ かんぴょう きくの花 長ねぎ	精白米 さとう 片栗粉 さといも	くり甘露煮	822 28.6	kcal g
10	木	ミルク米粉揚げパン ポトフ コールスローサラダ	○	ベーコン 豚肉 フランクフルト 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 赤ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	米粉パン 粉砂糖 じゃがいも さとう	油	829 28.6	kcal g

11	金	家常豆腐丼 ワカメスープ バンサンスー	○	豚肉 生揚げ 米みそ（白） 八丁みそ 豚肉 ボンレスハム	牛乳 わかめ	ピーマン 赤ピーマン にら こまつな にんじん	にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ 長ねぎ きゅうり	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 はるさめ	油 ごま油	835 32.8	kcal g
14	月	焼き肉ビビンバ丼 コチュジャンサラダ はちみつホットク	○	豚肉 米みそ（白）	牛乳 スキムミルク	こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご もやし キャベツ きゅうり	精白米 米粒麦 さとう 強力粉 白玉粉 はちみつ 黒砂糖	ごま油 白ごま 油	894 30.9	kcal g
15	火	塩焼きそば ポテトたこ揚げ なし	○	豚肉 たこ 粉かつお	牛乳 あおのり	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しょうが 長ねぎ たまねぎ しょうが酢漬け なし	むし中華めん じゃがいも さとう 片栗粉 小麦粉	ごま油 油	875 29.7	kcal g
16	水	麦ごはん 鶏肉のサッパリ煮 みそ汁 ビーフンのソテー	○	米みそ（赤） 米みそ（白） 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	えのきだけ だいこん 長ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ たまねぎ	精白米 米粒麦 さとう ビーフン	油	822 32.1	kcal g
17	木	カスタードコッペ ズッキーニのグラタン ジュリエンヌスープ	○	卵 ウィンナー ひよこめ ベーコン	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	トマト にんじん	にんにく たまねぎ ズッキーニ ホールコーン なす セロリー キャベツ	コッペパン さとう コンスター チ じゃがいも 小麦粉	オリーブ油 油 バター	804 31.0	kcal g
18	金	昆布ごはん すまし汁 焼き鮭 大学芋	○	豚肉 油揚げ 大豆 鮭	牛乳 刻み昆布 豆腐	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう しめじ	精白米 米粒麦 さとう あられ麩 さつまいも 水あめ	油 黒ごま	885 33.5	kcal g
23	水	ごまだれうどん 磯あえ おはぎ（あんこ・きなこ）	○	豚肉 米みそ（赤） 八丁みそ あずき きな粉	牛乳 刻みのり	にんじん さやいんげん こまつな	キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	冷凍うどん さとう 片栗粉 精白米 もち米	油 白練りごま ごま油 白ごま	879 31.0	kcal g
24	木	麦ごはん 秋なすの麻婆 冬瓜とコーンのスープ	○	豚肉 大豆 米みそ（赤） ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ なす 長ねぎ とうがん ホールコーン クリームコーン	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉	ごま油 油	850 28.3	kcal g
25	金	手作りコーンパン ポークビーンズ カラフルサラダ	○	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん 赤ピーマン	ホールコーン セロリー たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり 黄ピーマン	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも 片栗粉	バター オリーブ油 油	782 29.0	kcal g
28	月	とりごぼうご飯 千種焼き すまし汁 黒ごまプリン	○	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 刻み昆布 わかめ 生クリーム アガー	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ えのきだけ 干しいたけ しょうが	精白米 米粒麦 もち米 さとう あられ麩 片栗粉	油 黒練りごま	864 34.3	kcal g
29	火	バサバーガー フォー 野菜炒め	○	バサ 卵肉 ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ あさつき チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	コッペパン 小麦粉 パン粉 さとう フォー 片栗粉	油 マヨネーズ	755 30.5	kcal g
30	水	麦ごはん 大豆ふりかけ 車ふと野菜のうま煮 かぼちゃ饅頭	○	大豆 粉かつお 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃ こ サラダ昆布	にんじん さやいんげん かぼちゃ	ごぼう しょうが たまねぎ	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも 車ふ 片栗粉	油	806 28.8	kcal g

◎行事や食材購入、天候の都合等により 献立内容の変更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		たんぱく質
1日あたりの平均		31.2
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準		26.9～41.5