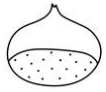
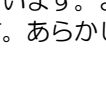




献立表



実施日		献立名		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	木	三色ご飯 すまし汁 お月見団子 中秋の名月	○	ツナ 卵 かまぼこ	牛乳 刻みのり 乾燥わかめ スキムミルク	こまつな かぼちゃ	しょうが キャベツ しめじ たまねぎ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん 白玉粉 上新粉	油 ごま油	887 30.8	kcal g
2	金	しらすトースト ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	○	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 しらす干し チーズ 生クリーム	あさつき にんじん	セロリー たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	食パン じゃがいも さとう でんぷん	油 バター	857 35.5	kcal g
5	月	麦ごはん 秋野菜の吉野煮 飛鳥汁 わらび餅 郷土料理「奈良県」	○	鶏肉 高野豆腐 白みそ きな粉	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん しめじ だいこん たまねぎ 長ねぎ	精白米 米粒麦 こんにゃく さといも さとう でんぷん じゃがいも わらびもち粉 黒砂糖	油	898 33.6	kcal g
6	火	きのこの和風スパゲティ フライドポテトサラダ かき 	○	ベーコン 鶏肉	牛乳 刻みのり	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ しめじ エリンギ えのきだけ マッシュルーム缶 キャベツ ホールコーン かき	スパゲッティ さとう でんぷん じゃがいも	油 バター ごま油	834 29.9	kcal g
7	水	ウインナーライス カチャトーラ 野菜スープ 	○	ウインナー あさり冷凍 鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん パセリ ホールトマト こまつな	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ	精白米 小麦粉	バター 油	874 34.3	kcal g
8	木	ごはん かつおふりかけ 肉じゃが 8品目のしょうがじょうゆ和え しんじゅく野菜の日	○	粉かつお 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 芽ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン しょうが	精白米 さとう じゃがいも	ごま油 油	879 31.0	kcal g
9	金	ミルクパン 魚のムニエル トマトスープ ブルーベリーのフルーツグラタン 目の愛護デー	○	たら ベーコン	牛乳 生クリーム スキムミルク	パセリ にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ ブルーベリー冷凍	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも シェルフマカロニ さとう	油 バター	786 33.2	kcal g
12	月	もちきびごはん レバーメンチ ボイル野菜 あおさ汁	○	豚肉 鶏肝臓 大豆 豆腐	牛乳 あおさ (素干し)	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ しょうが えのきだけ キャベツ	精白米 きび でんぷん パン粉 小麦粉	油	889 27.8	kcal g
13	火	雑穀米のカレーライス じゃこと豆のサラダ ぶどう 	○	豚肉 レンズまめ ひよこまめ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリー キャベツ ぶどう	精白米 米粒麦 黒米 きび じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	889 27.8	kcal g
14	水	けんちんうどん ひじきとツナの和え物 厚揚げのタラマヨ焼き	○	鶏肉 油揚げ 生揚げ ツナ缶 たらこ	牛乳	にんじん こまつな こねぎ	ごぼう だいこん 長ねぎ きゅうり キャベツ	冷凍うどん こんにゃく さとう でんぷん	油 ごま油	841 34.2	kcal g
15	木	麻婆豆腐丼 五目スープ 糸寒天の中華あえ	○	米みそ(赤) 八丁みそ 豚肉 大豆 豆腐 鶏肉	牛乳 糸寒天	にら にんじん チンゲンサイ さやいんげん	にんにく 長ねぎ しょうが 干しいだけ たまねぎ キャベツ ホールコーン	精白米 米粒麦 さとう でんぷん マロニー	油 ごま油	751 29.3	kcal g

16	金	手作りウインナーロール パンブキンシチュー 海藻サラダ	○	フランクフルト 鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム 海藻ミックス ちりめんじゃこ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ きゅうり	強力粉 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	899 33.7	kcal g
19	月	フェイジョアード ズッキーニのサラダ コシーニャ  国際メニュー「ブラジル」	○	ベーコン 豚肉 金時豆 フランクフルト 鶏肉	牛乳	にんじん ホールトマト	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ ホールコーン ズッキーニ	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	833 27.1	kcal g
20	火	ハムとチーズの焼サンド ミネストローネ フルーツヨーグルト	○	ボンレスハム ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ホールトマト パセリ	セロリー たまねぎ にんにく キャベツ パイン缶 黄桃缶	食パン じゃがいも シェルマカロニ さとう	バター 油	752 31.6	kcal g
21	水	きんぴらごはん ぎせい豆腐 みそ汁	○	豚肉 鶏肉 あさり水煮 豆腐 卵 油揚げ 米みそ（赤） 米みそ（白）	牛乳 生わかめ	にんじん こねぎ こまつな	ごぼう しょうが 干しいだけ 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう でんぶん	油	868 38.2	kcal g
22	木	サンマーメン 大根もち 開口笑（中華風ドーナツ）  郷土料理「横浜市」	○	豚肉 あさり水煮 焼き豚卵	牛乳 中華干しえび	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいだけ キャベツ たまねぎ だいこん	冷凍ラーメン さとう でんぶん 上新粉 白玉粉 小麦粉	油 ごま油 ラード 白ごま	869 31.8	kcal g
23	金	さつまいもごはん カレイの煮つけ けんちん汁 おかか和え	○	からすかれい 鶏肉 油揚げ 豆腐 花かつお	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ	精白米 さつまいも さとう こんにゃく さといも	油 ごま油	780 37.1	kcal g
26	月	高野豆腐のそぼろご飯 めひかりから揚げ のっぺい汁 姫りんご 	○	鶏肉 高野豆腐 豚肉 生揚げ	牛乳 メヒカリ	にんじん さやいんげん こまつな	長ねぎ 干しいだけ だいこん しめじ 姫りんご	精白米 もち米 さとう でんぶん こんにゃく さといも ちくわぶ	ごま油 油	805 32.9	kcal g
27	火	ミルクパン バジルポテト なすのミートグラタン キャベツスープ 	○	豚肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	トマトジュース にんじん	なす にんにく たまねぎ キャベツ	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも	油 バター	882 30.9	kcal g
28	水	秋の実りごはん 魚のホイル焼き みそ汁  十三夜（栗名月・豆名月）	○	鶏肉 さけ 米みそ（白） 米みそ（赤）	牛乳 煮干し	にんじん さやいんげん かぼちゃ ほうれんそう	ぶなしめじ えのきたけ 干しいだけ しめじ たまねぎ キャベツ	さとう 精白米 もち米	油 生むき栗	746 35.6	kcal g
29	木	キムチチャーハン 肉団子と白菜のスープ ナムル  伊那市から「長ねぎ」の無償提供を受けます	○	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン にら こまつな	しょうが 長ねぎ 白菜キムチ きくらげ はくさい にんにく	精白米 米粒麦 でんぶん はるさめ さとう	油 ごま油	770 27.1	kcal g
30	金	ペンネミートソース キャベツソテー スイートパンブキン  ハロウィン	○	ベーコン 豚肉 鶏肝臓(生) 大豆	牛乳 粉チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん ホールトマト かぼちゃ パンブキンパウ ダー	セロリー にんにく たまねぎ エリンギ水煮 グリーンピース (冷凍) キャベツ ホールコーン	ペンネマカロニ でんぶん さとう	バター 油	879 31.6	kcal g

◎天候や感染症流行等の休校に備え、パンはキャンセルのしやすい食パン・コッペパンを中心に使用しています。また、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
10月分 1日あたりの平均	842	32.4
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	747～913	26.9～41.5