



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	金	ハヤシライス ルッコラのサラダ ぶどう 	○ 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマト 缶ルッコラ	にんにく たまねぎ セロリー しょうが キャベツ ぶどう	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう	油 トランス脂肪酸低減 マーガリン ごま油	882 27.5	kcal g
4	月	麦ごはん レバーメンチ すまし汁 野菜ソテー	○ 豆腐 豚肉 鶏肝臓 大豆 ベーコン	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン缶	精白米 米粒麦 片栗粉 パン粉 小麦粉	油	901 33.5	kcal g
5	火	手作りベーコンパン 豆乳シチュー 海藻サラダ	○ ベーコン 鶏肉 大豆 豆乳	牛乳 スキムミルク 海藻ミックス ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも	バター オリーブ油 油 トランス脂肪酸低減 マーガリン	810 33.2	kcal g
6	水	麻婆豆腐丼 ワカメスープ バンサンスー	○ 米みそ(赤) 八丁みそ 豚肉 大豆 豆腐 生揚げ ボンレスハム	牛乳 わかめ	にら こまつな にんじん	にんにく 長ねぎ しょうが 干しいたけ きゅうり キャベツ	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 はるさめ	油 ごま油	744 29.1	kcal g
7	木	赤じそごはん きびなごのかんろ煮 冬瓜のそぼろ煮 さつまいものみそ汁	○ 米みそ(赤) 米みそ(白) 鶏肉	牛乳 きびなご	ゆかり にんじん	だいこん たまねぎ 長ねぎ しょうが とうがん	精白米 さつまいも さとう 片栗粉	ごま油 油	756 27.6	kcal g
8	金	スパゲティボンゴレ じゃがいものシャキシャキサラダ フルーツグラタン <small>目の愛護デー</small>	○ ベーコン 鶏肉 あさり水煮 卵	牛乳 粉チーズ 生クリーム スキムミルク	にんじん トマト 缶パセリ こまつな	にんにく しょうが セロリー たまねぎ キャベツ コーン缶 冷凍ブルーベ リー	スパゲッティ さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	896 32.0	kcal g
11	月	バタートースト フィッシュ&チップス スコッチブロス <small>国際メニュー「イギリス」</small>	○ まとうだい ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ 長ねぎ にんにく	食パン 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 押麦	バター 油	819 32.1	kcal g
12	火	ビビンバ丼 タッコムタン(韓国風丼ｽｰﾌﾟ) はちみつホットク <small>国際メニュー「韓国」</small>	○ 豚肉 高野豆腐 鶏肉	牛乳 おぼろ昆布 スキムミルク	にんじん こまつな	にんにく しょうが 切干し大根 だいずもやし はくさい 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう 強力粉 白玉粉 はちみつ 黒砂糖	油 ごま油	847 28.5	kcal g
13	水	こぎつねごはん ほっけの香味焼き みそ汁 きのこと野菜の炒め物 	○ 豚肉 油揚げ ほっけ 米みそ(白) 米みそ(赤)	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう しょうが 長ねぎ たまねぎ しめじ キャベツ	精白米 さとう じゃがいも	油 ごま油	803 35.3	kcal g
14	木	チャンポンめん 春巻き 柿 	○ 豚肉 焼き竹輪 さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ キャベツ かき	チャンポンめん 片栗粉 はるさめ 春巻きの皮 小麦粉 さとう	ごま油 油	869 32.8	kcal g

15	金	おかかと青菜の混ぜごはん 秋野菜の吉野煮 けんちん汁	○	粉かつお 鶏肉 高野豆腐 油揚げ 押し豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん さやいんげん	れんこん しめじ ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 米粒麦 こんにやく さといも さとう 片栗粉 じゃがいも	ごま油 油	791 31.2	kcal g
18	月	麦ごはん ひじきのふりかけ 鮭のホイル焼き かぼちゃの呉汁	○	粉かつお さけ 米みそ(白) 大豆 米みそ(赤) 油揚げ	牛乳 芽ひじき	にんじん かぼちゃ こまつな	しめじ たまねぎ えのきだけ ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう	油 ごま油 マヨネーズ	754 34.7	kcal g
19	火	揚げパン ポトフ ごぼうサラダ	○	きな粉 ベーコン 豚肉 フランクフルト 大豆	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ ごぼう コーン缶 きゅうり	さとう ミルクパン 米粉パン じゃがいも	油 マヨネーズ ごま油	812 28.7	kcal g
20	水	シーフードカレーピラフ ツナのチーズローフ 大根サラダ 二色ゼリー	○	ベーコン 鶏肉 あさり水煮 まぐろ缶詰 大豆 卵	牛乳 チーズ 寒天	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん	精白米 米粒麦 パン粉 さとう	油 ごま油	908 37.9	kcal g
21	木	五目うどん キャベツのごま酢和え 焼きりんご 	○	豚肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ほうれんそう	干しいだけ ごぼう たまねぎ 長ねぎ キャベツ りんご	冷凍うどん さとう	油 ごま油 バター	747 28.5	kcal g
伊那市から「りんご」の無償提供を受けます											
22	金	キムチチャーハン 肉団子と白菜のスープ チャブチェ	○	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン こまつな 赤パプリカ	にんにく しょうが 長ねぎ 白菜キムチ 干しいだけ はくさい たまねぎ	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 はるさめ	油 ごま油	802 28.5	kcal g
25	月	ココアパン ベーコンと野菜のスープ なすのミートグラタン 	○	ベーコン 豚肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	にんじん トマトジュース	たまねぎ キャベツ にんにく なす	ココアパン 小麦粉	油 バター	879 30.6	kcal g
26	火	麦ごはん チキンチキンごぼう みそけんちょう汁 白菜のおきな漬 	○	豚肉 生揚げ 米みそ(赤) 米みそ(白) 鶏肉	牛乳 塩昆布	にんじん こまつな 赤ピーマン	だいこん 長ねぎ しょうが にんにく ごぼう はくさい	精白米 米粒麦 じゃがいも 片栗粉 さとう	油 ごま油	900 32.3	kcal g
郷土料理「山口県」											
27	水	きのこごはん 秋鮭とかぼちゃのシチュー  洋なしのコンポートゼリー	○	豚肉 油揚げ 大豆 豆腐 さけ	牛乳 生クリーム 寒天	にんじん かぼちゃ パセリ	干しいだけ エリンギ しめじ たまねぎ にんにく しょうが 西洋なし	精白米 もち米 さとう じゃがいも 小麦粉 片栗粉	油 バター	894 34.5	kcal g
読書週間の献立「沖晴くんの涙を殺して」より											
28	木	生パスタのミートソース グリーンサラダ スイートパンプキン 	○	ベーコン 豚肉 鶏肝臓 大豆	牛乳 粉チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん トマト缶 こまつな かぼちゃ	セロリー にんにく トマト缶 たまねぎ キャベツ きゅうり	生パスタ さとう	油 バター	869 33.2	kcal g
29	金	ちらし寿司 魚のじゅうねん(えごま)焼き  お祝いすまし汁 みかん 	○	油揚げ 高野豆腐 卵 かまぼこ かんぱち	牛乳 刻みのり	にんじん さやいんげん こまつな	干しいだけ れんこん たまねぎ しょうが だいこん みかん	精白米 さとう 片栗粉	油 ごま油 白すりごま えごま	816 35.9	kcal g
祝！十周年											

◎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	833	31.8
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	747~913	26.9~41.5