



# 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		牛乳	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		kcal	g
				[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		
2	火	雑穀ごはんのカレーライス 糸寒天のサラダ りんご	○	豚肉 レンズまめ	牛乳 わかめ 糸寒天	にんじん トマト缶 ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり りんご	精白米 アマランサス 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 トランス脂肪酸 低減マーガリン	876	28.0
4	木	しらすトースト ミネストローネ あさりのカリカリサラダ プリン	○	ベーコン 豚肉 大豆 あさりの水煮 卵	牛乳 しらす干し チーズ	あさつき にんじん トマト缶 パセリ こまつな	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ しょうが	食パン じゃがいも さとう 片栗粉	マヨネーズ(エッグケア) ごま油 油	772	35.5
5	金	ふきよせおこわ あじのもみじ焼き みそ汁 野菜のゆかりかけ	○	鶏肉 油揚げ 豆腐 米みそ(赤) 米みそ(白) あじ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ゆかり	しめじ 長ねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ	精白米 もち米	むぎ粟油 マヨネーズ(エッグケア)	781	37.7
8	月	高野豆腐のそぼろご飯 ししゃもの磯辺揚げ 大根のすりおろし汁 かぼちゃの含め煮 <small>しんじゆく野菜の日</small>	○	鶏肉 高野豆腐 かまぼこ	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん さやいんげん みつば かぼちゃ	長ねぎ だいこん	精白米 もち米 さとう 小麦粉 片栗粉	ごま油 油	826	33.7
9	火	ツナコーンピラフ カチャトーラ 野菜スープ	○	ツナ缶 あさりの水煮 鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	パセリ トマト缶 にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ホールコーン エリンギ水煮 キャベツ	精白米 小麦粉	トランス脂肪酸低減 マーガリン油	817	34.5
10	水	グラタンパン かぶとベーコンのスープ ポテトサラダ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	ほうれんそう かぶ(葉) にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ水煮 セロリー しょうが キャベツ かぶ ホールコーン きゅうり	丸パン 小麦粉 じゃがいも	油 バター マヨネーズ(エッグケア)	789	31.4
11	木	みそ煮込みうどん キャベツと竹輪の和えもの 鬼まんじゅう <small>郷土料理「名古屋市」</small>	○	鶏肉 米みそ(赤) 八丁みそ 油揚げ かまぼこ 焼き竹輪	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ だいこん たまねぎ 長ねぎ キャベツ	冷凍うどん さとう さつまいも 小麦粉 上新粉	油 ごま油	839	29.0
12	金	カレー風味きつね丼 みそ汁 野菜のごま醤油 みかん <small>生徒会コラボ SDGs 献立</small>	○	豚肉 油揚げ 米みそ(白) 米みそ(赤)	牛乳 わかめ	<東京地場産> にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ(特別栽培) しめじ 長ねぎ(東京地場産) キャベツ(東京地場産) みかん (ASIA GAP)	精白米 ロウカット玄米 (循環農業) さとう 片栗粉 じゃがいも	油 白ごま(フェアトレード) 練りごま	870	34.4
15	月	麦ごはん 大豆ふりかけ 大蔵大根のおでん キャベツと大根葉のじゃこ和え 水ようかん	○	大豆(乾) 粉かつお さつま揚げ 揚げボール 焼き竹輪 はんぺん あずきあん	牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	にんじん こまつな ほうれんそう だいこん葉	大蔵だいこん キャベツ	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも ちくわぶ	油 ごま油	819	36.0

16	火	醤油ラーメン キャラメルポテト 春雨の酢物	○	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり	冷凍ラーメン さとう さつまいも はるさめ	ごま油 ラード 油 バター アーモンド	825 27.5	kcal g
17	水	五穀めし 厚揚げと豚肉の味噌炒め 吉野汁	○	あずき 大豆 豚肉 生揚げ 米みそ（白） 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ 干しいだけ だいこん 長ねぎ	精白米 もち米 米粒麦 きびさとう 片栗粉 こんにゃく	油 ごま油	771 36.5	kcal g
18	木	さばサンド レンズ豆のスープ チョパンサラタス 国際メニュー「トルコ」	○	さば ベーコン レンズまめ	牛乳	にんじん トマト缶 トマト	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ きゅうり	丸パン 片栗粉 さとう	油 オリーブ油	749 30.2	kcal g
19	金	豚キムチ丼 韓国風卵焼き コチュジャンサラダ	○	豚肉 米みそ（赤） ボンレスハム 卵 米みそ（白）	牛乳	にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 白菜キムチ 長ねぎ きゅうり	米粒麦 精白米 さとう 片栗粉 じゃがいも	油 練りごま ごま油	891 35.3	kcal g
22	月	スウェーデン風スパゲッティ ヤンソン・フレステルセ しゃきしゃきりんごゼリー 国際メニュー「スウェーデン」	○	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト缶 パセリ	にんにく セロリー たまねぎ しょうが エリンギ水煮 りんごジュース りんご	スパゲッティ 片栗粉 じゃがいも さとう	油 オリーブ油 バター	826 30.3	kcal g
24	水	はと麦ごはん すき焼き煮 すまし汁 いが栗揚げ 和食の日	○	豚肉 焼き豆腐 かまぼこ 白いんげん豆	牛乳 わかめ	にんじん しゅんぎく こまつな	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	精白米 はとむぎ しらたき さとう 焼きい 片栗粉 小麦粉 白玉粉 そうめん	油 トランス脂肪酸低減 マーガリン	815 31.1	kcal g
25	木	手作りシナモンロール 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	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 グラニュー糖 じゃがいも 片栗粉	バター オリーブ油 油	770 28.2	kcal g
26	金	ごはん ミートローフ マカロニスープ パセリポテト メニューコンクール優秀賞「ドライトマトのミートローフ」	○	豚肉 豆腐 豆乳 卵 うすら卵水煮 ベーコン	牛乳	にんじん ドライトマト パセリ	たまねぎ ホールコーン セロリー キャベツ にんにく	精白米 パン粉 片栗粉 片栗粉 フルファッフルマカ じゃがいも	油 トランス脂肪酸低減 マーガリン	901 33.3	kcal g
29	月	天丼 豚汁 さつまいものきんぴら	○	焼き竹輪 豚肉 油揚げ 生揚げ 米みそ（赤） 米みそ（白）	牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 米粒麦 小麦粉 片栗粉 さとう こんにゃく さつまいも	油	898 27.6	kcal g
30	火	オムライス ホワイトシチュー コールスローサラダ	○	鶏肉 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん 赤ピーマン	しめじ たまねぎ 冷凍グリーンピー ス にんにく しょうが きゅうり ホールコーン キャベツ	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	903 34.3	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
11月分 1日あたりの平均	828	32.3
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	747~913	26.9~41.5