





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		
3	月	四川豆腐丼 ビーフンのスープ ココアババロア	○ 豚肉 豆腐 淡色辛みそ 鶏肉	牛乳 寒天 生クリーム	赤ピーマン にんにく ニンジン チンゲンサイ	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 片栗粉 ビーフン	油 ごま油	884 34.1	kcal g
4	火	こぎつねごはん さばの味噌煮 すまし汁 切干大根の煮物	○ 鶏肉 油揚げ さば 赤色辛みそ かまぼこ ちくわ	牛乳 おぼろ昆布	にんにく こまつな	ごぼう しょうが しめじ たまねぎ 切干し大根	精白米 さとう 片栗粉 こんにゃく	油	850 37.1	kcal g
5	水	パインパン シェパードパイ スコッチブロス りんご <small>国際メニュー「イギリス」</small>	○ 豚肉 ベーコン 鶏肉 ひよこめ	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	にんにく トマト缶	たまねぎ セロリ 長ねぎ にんにく りんご	パインパン 小麦粉 じゃがいも 押麦	油 バター	762 32.9	kcal g
6	木	ふきよせおこわ ししゃもの南蛮漬け 芋団子汁	○ 鶏肉	牛乳 ししゃも	にんにく 赤ピーマン	しめじ ごぼう だいこん 干しいたけ 長ねぎ	精白米 もち米 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 さとう	むき栗 油 ごま油	788 28.9	kcal g
7	金	チリトマトスパゲティ <small>園芸部が育てた「内藤とうがらし」を使います</small> じゃがいものシャキシャキサラダ フルーツグラタン	○ 鶏肉 卵	牛乳 粉チーズ 生クリーム スキムミルク	とうがらし トマト缶 パセリ こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ 乾燥ブルーベリー	スパゲティ 小麦粉 じゃがいも さとう	オリーブ油 油 バター	895 38.0	kcal g
11	火	チャンポンめん 春巻き 丸ごとみかんゼリー	○ 豚肉 あさりむきみ かまぼこ さつま揚げ	牛乳 寒天	にんにく 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 みかんジュース みかん缶	冷凍ラーメン 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉 さとう	油 ごま油	906 27.1	kcal g
12	水	麦ごはん じゃこと大豆のいり煮 魚のホイル焼き さつま汁 	○ 大豆 カレイ 淡色辛みそ 鶏肉 油揚げ 赤色辛みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんにく	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 さつまいも こんにゃく	油 マヨネーズ(エッグレ ア)	767 38.0	kcal g
13	木	ナン キーマカレー ひじきのぴりっとサラダ なし 	○ 豚肉 大豆 ツパ油漬	牛乳 ヨーグルト 芽ひじき	にんにく ピーマン トマト缶	しょうが にんにく セロリ たまねぎ きゅうり コーン缶 キャベツ なし	ナン 小麦粉 さとう	油 バター	750 33.7	kcal g
14	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 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんにく 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 こんにゃく さといも さとう 片栗粉 じゃがいも	ごま油 油	743 30.7	kcal g
17	月	ミルクパン 柿 なすのミートグラタン ベーコンと白菜のスープ 	○ 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 にんにく こまつな	なす にんにく たまねぎ 干しいたけ しょうが はくさい かき	ミルクパン 小麦粉 片栗粉	油 バター	870 33.8	kcal g

18	火	あんかけチャーハン 中華スープ ピリ辛きゅうり	○	豚肉 あさりむきみ 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 干しいだけ 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	ごま油 油	777 27.0	kcal g
19	水	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 <small>郷土料理「山口県」</small>	○	鶏肉 生揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ 大豆	牛乳 塩昆布	にんじん 赤ピーマン こまつな	しょうが にんにく ごぼう だいこん 長ねぎ はくさい	精白米 米粒麦 片栗粉 さとう じゃがいも	油 ごま油	870 33.5	kcal g
20	木	五目うどん キャベツのごま酢和え 焼きりんご  <small>伊那市から「りんご」の無償提供を受けます</small>	○	鶏肉 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 グラニュー糖	油 ごま油 マーガリン	742 29.0	kcal g
21	金	ダッカルビ丼 トッポギ タッコムタン(韓国風チキンスープ)	○	鶏肉 さつま揚げ 淡色辛みそ	牛乳	にんじん ら こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ キャベツ はくさい	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 トッポギ	油 ごま油	884 31.0	kcal g
24	月	フィッシュバーガー 野菜のポタージュ 大根サラダ	○	バサ 白いんげん ペースト	牛乳 スキムミルク 生クリーム ちりめんじゃこ	にんじん バセリ かぼちゃ こまつな	キャベツ たまねぎ セロリ ごぼう だいこん	胚芽パン 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	油 マヨネーズ(イ グケア) バター ごま油	816 37.9	kcal g
25	火	ウイナーライス ツナのチーズローフ 小松菜のガーリックソテー	○	フランクフルト あさりむきみ まくろ油漬 大豆 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん バセリ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たまねぎ エリンギ キャベツ	精白米 生パン粉	マーガリン 油	868 37.9	kcal g
26	水	野菜たっぷりうま煮丼 う巻き卵 すまし汁	○	豚肉 卵 うなぎ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たまねぎ はくさい えのきだけ 長ねぎ しめじ	精白米 米粒麦 こんにやく さとう 片栗粉 豆麩	油	820 37.5	kcal g
27	木	ハヤシライス れんこんのサラダ スパイシービーンズ	○	豚肉 淡色辛みそ 大豆	牛乳	にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ セロリ エリンギ しょうが れんこん きゅうり キャベツ	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう 片栗粉	マーガリン マヨネーズ(イ グケア) 油	907 28.9	kcal g
28	金	チンジャオロース焼きそば エノキとワカメのスープ スイートパンプキン 	○	豚肉 生揚げ	牛乳 乾燥わかめ スキムミルク 生クリーム	にんじん チンゲンサイ ピーマン かぼちゃ	にんにく 長ねぎ たけのこ(水煮) しょうが えのきだけ	むし中華めん さとう 片栗粉	油 ごま油 バター	768 28.1	kcal g

エネルギー たんぱく質

◎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。

10月分 1日あたりの平均	825	32.9
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	747~913	26.9~41.5

園芸部が育てた「内藤とうがらし」をいただきました！



「内藤とうがらし」は、江戸時代から栽培されている新宿区の伝統野菜です。園芸部が苗から育てて収穫したものを、給食に提供していただきました。10/7のチリトマトスパゲティに使用します。園芸部のみなさん、ありがとうございました！

