



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	火	牛乳 バタートースト スコッチブロス(大麦と野菜のスーフ) シェパードパイ なし 国際メニュー「イギリス」	豚肉 ベーコン 鶏肉 ひよこまめ	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶 パセリ	たまねぎ 長ねぎ セロリー にんにく なし	食パン 小麦粉 じゃがいも 麦	バター 油 オリーブ油	851 kcal 32.4 g	
2	水	牛乳 麦ごはん すまし汁 大豆じゃこの揚げ煮 高野豆腐と野菜のうま煮	豆腐 大豆 鶏肉 高野豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう 干しいたけ	精白米 麦 でんぷん さとう こんにゃく じゃがいも	油 白ごま	791 kcal 31.8 g	
3	木	牛乳 焼きそば わかめサラダ 白玉フルーツポンチ	豚肉 いか	牛乳 あおのり わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし だいこん パイン缶 黄桃缶 りんご缶	むし中華めん さとう 白玉粉	油 ごま油 白練りごま 白ごま	850 kcal 29.6 g	
4	金	牛乳 手巻き鮭ずし みそ汁 生揚げの吹き寄せ煮	鮭 白みそ 赤みそ 豚肉 焼き竹輪 生揚げ	牛乳 のり	さやいんげん かぼちゃ ほうれんそう にんじん	キャベツ 干しいたけ	精白米 さとう こんにゃく じゃがいも でんぷん	白ごま 油	781 kcal 32.8 g	
7	月	牛乳 マーボー丼 ビーフンスープ 糸寒天ともやしの中華あえ	赤みそ 八丁みそ 豚肉 大豆 豆腐	牛乳 糸寒天	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく 長ねぎ しょうが 干しいたけ たまねぎ もやし コーン缶 きゅうり	精白米 麦 さとう でんぷん ビーフン	油 ごま油 白ごま	807 kcal 31.8 g	
8	火	牛乳 たまごとじょうどん しゅうまい 金時豆の甘煮	豚肉 油揚げ けずり節 卵 金時豆	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ たまねぎ さとう しょうが	冷凍うどん でんぷん さとう しゅうまいの皮	ごま油	820 kcal 37.0 g	
9	水	牛乳 大山おこわ めひかりから揚げ じゃぶ煮 鳥取県の郷土料理	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 メヒカリ	にんじん さやいんげん	ごぼう 干しいたけ わらび(ゆで) だいこん 長ねぎ	精白米 もち米 さとう でんぷん	油	787 kcal 31.7 g	
10	木	牛乳 ココアパン キャロットポタージュ 魚の香草焼き フルーツグラタン	たら 卵	牛乳 生クリーム スキムミルク	にんじん パセリ	セロリー たまねぎ 黄桃缶 干しブルーベ リー	ココア パン じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	油 バター マヨネーズ	895 kcal 34.5 g	
11	金	牛乳 麦ごはん じゃがいものキムチチゲ チャブチエ	豚肉 豆腐 赤みそ あさり水煮 うずら卵水煮	牛乳	にんじん ほうれんそう ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが 白菜キムチ だいこん はくさい ピーマン しめじ 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ	精白米 麦 じゃがいも さとう マロニー	油 ごま油 白ごま	844 kcal 32.1 g	
15	火	牛乳 麦ごはん さつま芋のみそ汁 さんまの松前煮 小松菜のお浸し	さんま 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが しめじ もやし だいこん たまねぎ 長ねぎ	精白米 麦 さとう さつまいも		822 kcal 29.9 g	

16	水	牛乳 カレーライス じゃこと豆のサラダ 柿	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 トマト缶 こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリー 福神漬 キャベツ もやし 柿	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター ごま油 白ごま	910 28.6	kcal g
17	木	牛乳 麦ごはん キャベツスープ ヘルシーバーグ きのこ野菜のソテー 	ベーコン 鶏肉 豆腐 高野豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ しょうが しめじ	精白米 麦 じゃがいも でんぷ パン粉	油	821 30.8	kcal g
18	金	牛乳 チャンポンめん ごぼうのから揚げ 杏仁豆腐あんずソース 	豚肉 いか むきえび	牛乳 寒天 生クリーム	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 もやし コーン缶 ごぼ う あんず缶 ポンジュース	チャンポンめん でんぷん 小麦粉 さとう コーンスターチ	ごま油 油 杏仁霜	781 28.8	kcal g
21	月	牛乳 手作り煮豚チャーハン ワンタンスープ ごまうーきゅうり	むきえび 卵 豚肉 鶏肉 白みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ ザーサイ 冷凍グリーンピー ス 干しいたけ もやし きゅうり	精白米 麦 さとう ワンタンの皮	油 ごま油 白ごま	849 38.8	kcal g
23	水	牛乳 ミルク米粉揚げパン ポトフ りんご 	鶏肉 フランクフル ト 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ りんご	米粉パン 粉砂糖 じゃがいも	油	812 28.4	kcal g
24	木	牛乳 麦ごはん 豚汁 鶏肉の梅びしお焼き すろっぽ 和歌山県の郷土料理	鶏肉 油揚げ 豚肉 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう 長ねぎ	精白米 麦 さとう こんにゃく じゃがいも	油	779 30.9	kcal g
25	金	牛乳 シナガック ティノーラスープ アドボ トゥロン 国際メニュー「フィリピン」	豚肉 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しょうが だいこん とうがん バナナ	精白米 じゃがいも さとう 黒砂糖 春巻きの皮 小麦粉	バター 油	875 27.5	kcal g
29	火	牛乳 ミルクパン コーンサラダ なすのミートグラタン ベーコンと野菜のスープ 	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 トマトピューレ にんじん ほうれんそう	なす にんにく たまねぎ キャベツ もやし コーン缶	ミルクパン 小麦粉 さとう	バター 油 ごま油	869 31.0	kcal g
30	水	牛乳 麦ごはん みそけんちょう汁 チキンチキンごぼう 白菜のおきな漬 山口県の郷土料理	豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ 鶏肉	牛乳 塩昆布	にんじん 赤ピーマン こまつな	だいこん 長ねぎ しょうが にんにく ごぼう はくさい もやし	精白米 麦 じゃがいも でんぷん さとう	油 ごま油	903 33.7	kcal g
31	木	牛乳 ペンネミートソース 青菜とコーンソテー スイートパンプキン 	ベーコン 豚肉 大豆 卵	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 トマトピューレ こまつな チンゲンサイ かぼちゃ	セロリー にんにく たまねぎ エリンギ水煮 冷凍グリーンピー ス コーン缶	ペンネマカロニ でんぷん さとう	バター 油	867 32.0	kcal g

	エネルギー	たんぱく質
10月分 1日あたりの平均	836	31.7
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	747~913	26.9~41.5

© 学校行事等の都合により、

献立並びに回数を変更することがあります。

