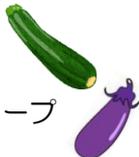
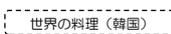
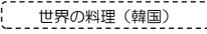
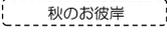
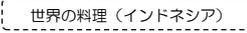
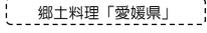




献立表



実施日		献立名	飲用牛乳	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		
2	月	根菜鶏そぼろ丼 だご汁 茹で枝豆	○	鶏ひき肉 高野豆腐 豚肉 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう たけのこ れんこん 干しいたけ だいこん しめじ 長ねぎ えだまめ	米 小麦 こんにやく さとう じゃがいも 小麦粉	油	779 kcal 32.0 g	
3	火	麦ご飯 大豆とじゃこの甘辛揚げ 鶏肉の照り焼き 冷しゃぶサラダ みそ汁	○	大豆 鶏肉 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 生わかめ	こまつな	しょうが きゅうり もやし キャベツ だいこん レモン果汁 えのきだけ たまねぎ 長ねぎ	米 小麦 片栗粉 さとう	油	766 kcal 40.0 g	
4	水	ツナのおろしスパゲッティ 五目卵焼き なし 	○	オイルツナ 鶏ひき肉 卵	飲用牛乳 刻みのみり	万能ねぎ にんじん こまつな	だいこん しめじ たまねぎ 切干シ大根 なし	スパゲッティ さとう	油	745 kcal 36.5 g	
5	木	わかめご飯 焼きザケの野菜あんかけ 炒り豆腐 豆乳かん黒みつソース	○	甘塩鮭 豚肉 押し豆腐 豆乳	飲用牛乳 生わかめ 粉寒天 調理用牛乳	にんじん	しょうが えのきだけ たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ グリーンピース	米 さとう 片栗粉 黒砂糖	油	819 kcal 39.7 g	
6	金	アリゴコッペ ミネストローネ バジルハーブ入りサラダ	○	ベーコン 豚肉 ワサビ あさり レンズまめ ハム	飲用牛乳 調理用牛乳 チーズ	トマト缶 パセリ にんじん 赤ピーマン	たまねぎ にんにく セロリ 舞ピーマン もやし キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう シエルマカロニ	油 バター	849 kcal 39.4 g	
9	月	菊花ちらし寿司 かぼちゃのそぼろ煮 なめこのみそ汁 水ようかん  重陽の節句	○	高野豆腐 油揚げ 鶏肉 押し豆腐 赤みそ 白みそ 大豆 あずき	飲用牛乳 粉寒天	にんじん さやいんげん かぼちゃ こまつな	ごぼう 干しいたけ きくの花 たまねぎ なめこ 長ねぎ	米 さとう 片栗粉	油	806 kcal 32.2 g	
10	火	塩焼きそば ポテトたご揚げ りんご	○	豚肉 あさり たご	飲用牛乳 あおりのり	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ 紅しょうが 長ねぎ りんご	むし中華めん じゃがいも さとう 片栗粉 小麦粉	油	753 kcal 33.2 g	
11	水	焼きカレーパン ラタトゥイユ 大麦といんげん豆のスープ 	○	豚肉 レンズまめ ベーコン 鶏肉 いんげんまめ	飲用牛乳	にんじん トマト缶 かぼちゃ 赤ピーマン	セロリ にんにく たまねぎ なす スッキーニ 黄ピーマン 長ねぎ	ショートニング 小麦粉 パン粉 さとう 押麦 シエルマカロニ	油 オリーブ油	852 kcal 33.1 g	
12	木	豚キムチ丼 春雨サラダ トックスープ  世界の料理(韓国)	○	豚肉 あさり 赤みそ ハム 鶏肉	飲用牛乳	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 白菜キムチ 長ねぎ きゅうり 干しいたけ だいこん	米 小麦 さとう 片栗粉 はるさめ トック	油 ねりごま ごま油	837 kcal 34.0 g	
13	金	昆布と大豆の五目ご飯 みそ肉じゃが じゃこサラダ  敬老の日「まごはやさしい」献立	○	大豆 鶏肉 豚肉 赤みそ	飲用牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう こまつな	ごぼう たまねぎ キャベツ もやし	米 小麦 さとう じゃがいも	油 ごま油 白ごま	806 kcal 34.1 g	

実施日 日 曜日	献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
			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		
16 月	 敬老の日 									
17 火	さつまいもご飯 肉豆腐 月見団子汁  中秋の名月	○	豚肉 押し豆腐 絹ごし豆腐	飲用牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ 長ねぎ だいこん えのきたけ	米 さつまいも つきこんにゃく さとう 白玉粉	白ごま油	782 kcal 30.3 g	
18 水	ミルクパン 手作りみかんジャム ホワイトシチュー スパゲッティのケチャップソテー	○	鶏肉	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン	みかん缶 果汁ジュース レモン果汁 たまねぎ にんにく しょうが しめじ グリーンピース	ミルクパン さとう コーンスターチ じゃがいも 小麦粉 スパゲッティ	油 バター	835 kcal 32.8 g	
19 木	ビビンバ丼 まるごとわかめとキムチのスープ はちみつホットク  世界の料理（韓国）	○	豚肉	飲用牛乳 カットわかめ くわかめ めかぶわかめ	こまつな にんじん	にんにく しょうが 切干シ大根 もやし えのきたけ 白菜キムチ 長ねぎ	米 麦 さとう 強力粉 白玉粉 はちみつ 黒砂糖	油 ごま油	774 kcal 26.6 g	
20 金	ルーローハン（魯肉飯） ビーフンの野菜炒め 冬瓜のスープ 	○	豚肉 鶏肉 押し豆腐	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ 干しいたけ とうがん 長ねぎ	米 麦 小麦粉 さとう ビーフン	油 ごま油	778 kcal 28.8 g	
23 月	 振替休日 									
24 火	豆乳うどん 野菜の梅おかか和え おはぎ  秋のお彼岸	○	豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 豆乳 粉かつお あずき	飲用牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり ねり梅	冷凍うどん さとう 米 もち米	油 ごま油	748 kcal 30.6 g	
25 水	麦ご飯 白身魚のから揚げ香味ソースかけ じゃがいものきんぴら 豚汁	○	メルルーサ さつま揚げ 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが 長ねぎ こぼろ だいこん	米 麦 小麦粉 片栗粉 さとう つきこんにゃく じゃがいも こんにゃく	油 ごま油	789 kcal 35.2 g	
26 木	ナシゴレン ソトアヤム バナナのヨーグルト和え  世界の料理（インドネシア）	○	ベーコン 豚肉 鶏肉	飲用牛乳 プレーヨーグルト	赤ピーマン ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ バナナ	米 麦 マロニー さとう	油	795 kcal 29.3 g	
27 金	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 厚揚げのみそ炒め 沢煮椀	○	あさり 鶏肉 生揚げ 白みそ 豚肉	飲用牛乳 ほしのり	にんじん ピーマン 赤ピーマン こまつな	しょうが キャベツ しめじ こぼろ 干しいたけ だいこん	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま油	768 kcal 34.2 g	
30 月	たこ飯 瀬戸揚げ かきたま汁 シャインマスカット  郷土料理「愛媛県」	○	油揚げ たこ たらすり身 絞豆腐 高野豆腐 鶏肉 卵	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう	干しいたけ グリーンピース しょうが こぼろ 長ねぎ えだまめ たまねぎ だいこん えのきたけ シャインマスカット	米 もち米 さとう 片栗粉	油	766 kcal 38.7 g	

◎ 学校行事・感染症の流行等の状況により、
献立や食材、回数等を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質
1日あたりの平均	830	33.0
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	792	33.7