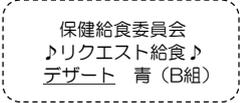
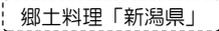




献立表



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		
1	火	麦ご飯 サケのホイル焼き きゅうりとわかめの酢の物のっぺい汁	○	さけ 白みそ 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ぶなしめじ たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり 干しいたけ だいこん 長ねぎ	米 麦 はるさめ さとう こんにやく じゃがいも ちくわぶ 片栗粉	油 マヨネーズ (IyGケア) ごま油	779 kcal 37.3 g	
2	水	プルコギ丼 トッポギ わかめスープ <small>世界の料理 (韓国)</small>	○	豚肉 さつま揚げ 生揚げ	飲用牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ だいずもやし りんご しょうが にんにく 長ねぎ	米 麦 さとう 片栗粉 はちみつ トッポギ	油 ごま油	789 kcal 29.5 g	
3	木	麦ご飯 豆腐とイカのチリソース煮 バンバンジー風サラダ	○	豚肉 いか あさり 生揚げ 鶏肉 白みそ	飲用牛乳	トマト缶 にんじん	たまねぎ しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし	米 麦 片栗粉 さとう	ごま油 ねりごま	799 kcal 41.1 g	
4	金	しょうゆラーメン 鶏肉のから揚げ フルーツポンチ <small>保健給食委員会 ♪色別リクエスト給食♪ 人気1位 緑 (D組)</small>	○	豚肉 鶏肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ もやし ハイン缶 黄桃缶 みかん缶	冷凍ラーメン さとう 片栗粉	ごま油 ラード 油	789 kcal 39.5 g	
7	月	みそ煮込みうどん 野菜チップス 芋ようかん <small>保健給食委員会 ♪リクエスト給食♪ 副菜 赤 (A組)</small>	○	鶏肉 赤みそ ハム みそ 油揚げ かまぼこ	飲用牛乳 寒天	にんじん こまつな かぼちゃ	干しいたけ だいこん たまねぎ 長ねぎ れんこん ごぼう	冷凍うどん さとう じゃがいも さつまいも	油	765 kcal 29.4 g	
8	火	麦ご飯 サバの香味焼き 切干大根の煮物 みそ汁	○	さば 焼き竹輪 油揚げ 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ 切干大根 はくさい	米 麦 さとう つきこんにやく	ごま油 油	761 kcal 34.5 g	
9	水	ピザドック あさりのチャウダー ぶどう 	○	ベーコン レンズまめ ハム ベーコン 鶏肉 いんげんまめ あさり	飲用牛乳 チーズ 調理用牛乳 生クリーム	トマト缶 ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ水煮 にんにく 巨峰	無塩パン じゃがいも 小麦粉	バター 油	755 kcal 39.3 g	
10	木	ハヤシライス 野菜とツナのフレンチサラダ ミルクゼリー・ブルーベリーソース <small>目の愛護デー</small>	○	豚肉 オイルツナ	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	にんじん トマト缶 ブロッコリー	にんにく たまねぎ セロリ エリンギ水煮 しょうが キャベツ きゅうり ブルーベリー レモン果汁	米 麦 小麦粉 さとう	油	863 kcal 26.8 g	
11	金	チャーハン ジャンボぎょうざ 大根のスープ <small>保健給食委員会 ♪リクエスト給食♪ 主菜 黄 (C組)</small>	○	豚肉 なると 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳	にら こまつな	しょうが 長ねぎ たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ だいこん	米 麦 ぎょうざの皮 小麦粉	油 ごま油	753 kcal 33.3 g	
14	月	スポーツの日									
15	火	豆入り五目おこわ すき焼き煮 芋だんご汁 <small>十三夜 (豆名月)</small>	○	鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 焼き豆腐 白みそ	飲用牛乳	にんじん しゅんぎく こまつな	ぶなしめじ たまねぎ えのきだけ 長ねぎ ごぼう だいこん 干しいたけ	米 もち米 しらたき さとう 車ふ じゃがいも 片栗粉	油	772 kcal 35.5 g	

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		
16	水	ミルクパン シーフードグラタン 野菜スープ なし 	○	ベーコン むきえび いか 鶏肉 豚肉 レンズまめ	飲用牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ エリンギ水煮 にんにく キャベツ なし	ミルクパン マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 バター	807 37.8	kcal g
17	木	きのこの和風スパゲッティ グリーンサラダ ガトーショコラ 	○	ベーコン 鶏肉 卵	飲用牛乳 刻みのり 生クリーム	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ キャベツ きゅうり	スパゲッティ さとう 片栗粉 小麦粉 米粉 グラニュー糖 ミルカポルト 粉砂糖 コーンスターチ はちみつ	油 バター	797 32.6	kcal g
18	金	麦ご飯 サケの焼き漬け ひじきの五目煮 豚汁 	○	さけ 大豆 さつま揚げ 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ひじき	にんじん こまつな	れんこん ごぼう だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう つきこんにやく こんにやく じゃがいも	油	760 42.4	kcal g
21	月	ご飯 サバの塩焼き 野菜のからししょうゆ 豆乳みそ汁	○	さば 油揚げ 鶏肉 生揚げ 白みそ 豆乳	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし だいこん ぶなしめじ 長ねぎ	米 じゃがいも		787 41.5	kcal g
22	火	ツナトマトスパゲッティ 野菜のガーリックソテー ポテトのチーズ焼き	○	鶏肉 オイルツナ あさり レンズまめ ウィンナー	飲用牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 ほうれんそう パセリ	にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ ホールコーン	スパゲッティ じゃがいも	油	781 38.5	kcal g
23	水	ごぼうミートトースト 伊那市産かぶのポトフ 伊那市産りんご 	○	鶏肉 ベーコン 豚肉 ワカカボ レンズまめ	飲用牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	にんにく ごぼう たまねぎ キャベツ かぶ ぶなしめじ りんご	胚芽食パン じゃがいも	油	751 37.1	kcal g
24	木	野菜たっぷりうま煮丼 五目厚焼き卵 柿 	○	豚肉 鶏肉 卵	飲用牛乳 ひじき	にんじん こまつな 万能ねぎ	しょうが ごぼう たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ 干しいたけ たけのこ かき	米 麦 つきこんにやく さとう 片栗粉	油	793 33.8	kcal g
25	金	ドライカレー コーンサラダ パセリポテト	○	鶏肉 レンズまめ	飲用牛乳	にんじん トマト缶 ピーマン こまつな パセリ	たまねぎ しょうが にんにく セロリ ぶなしめじ もやし キャベツ ホールコーン	米 麦 小麦粉 さとう じゃがいも	油 リトタイフ マガ リツ (乳不使用)	814 28.0	kcal g
28	月	食パン・手作りいちごジャム ポークシチュー マカロニとほうれん草のソテー	○	豚肉 鶏肉	飲用牛乳	にんじん トマト缶 ほうれんそう	いちごビュレ レモン果汁 にんにく たまねぎ グリーンピース エリンギ水煮	食パン さとう じゃがいも 小麦粉 マカロニ	油	766 30.1	kcal g
29	火	麦ご飯 鉄火みそ 生揚げと野菜のうま煮 野菜とひじきのしょうがじょうゆ和え	○	大豆 赤みそ 鶏肉 生揚げ 油揚げ	飲用牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	ごぼう しょうが 干しいたけ たけのこ だいこん ぶなしめじ キャベツ もやし ホールコーン	米 麦 さとう じゃがいも	油 ごま油	837 33.2	kcal g
30	水	中華おこわ シシャモの南蛮漬け にらたまスープ	○	豚肉 鶏肉 卵	飲用牛乳 ししゃも	にんじん 赤パプリカ にら	たけのこ 干しいたけ グリーンピース 長ねぎ しょうが たまねぎ	米 もち米 さとう 小麦粉 片栗粉	ごま油 油	773 33.8	kcal g
31	木	スパゲッティパンプキンソース バーベキューチキンサラダ 焼きりんご 	○	ベーコン 鶏肉	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん かぼちゃビュレ かぼちゃ	にんにく たまねぎ エリンギ水煮 キャベツ もやし きゅうり レモン果汁 しょうが 長ねぎ りんご	スパゲッティ 小麦粉 三温糖 さとう グラニュー糖	油 バター リトタイフ マガ リツ (乳不使用)	781 36.3	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	785	35.1
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0