



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	主食	牛乳	おかず	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	
28	火	ミルクパン	○	ラザニア風グラタン パイザンヌスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	人参 パセリ トマト	にんにく 玉葱 生姜 セロリ キャベツ	ミルクパン リュッチュ・テッレ 小麦粉	油 バター	817 kcal 32.4 g
29	水	ごまだれ うどん	○	あさりとえびのかき揚げ 茹で枝豆 <small>山形農家さん直送・ただ茶豆</small>	豚肉 みそ あさり 卵	牛乳 さくらえび	人参 いんげん みつば	キャベツ もやし 枝豆 にんにく 生姜 玉葱 干椎茸 長葱 ごぼう とうもろこし	うどん さとう でんぶん 小麦粉 上新粉	ごま油 ごま油	859 kcal 33.6 g
30	木	麦ごはん	○	鮭の塩焼き ひじきの五目煮 根菜汁	鮭 大豆 さつまいも揚げ 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 干ひじき	人参 小松菜	ごぼう 大根 長葱	米 麦 こんにやく さとう じゃがいも	油	800 kcal 32.1 g
31	金	<small>野菜の日</small> 夏野菜の カレー ライス	○	わかめサラダ	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 生わかめ	人参 トマト かぼちゃ ピーマン	玉葱 にんにく 生姜 セロリ なす ズッキーニ もやし キャベツ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	ごま油 ごま油	870 kcal 24.8 g
3	月	<small>ベトナム料理</small> コムチュン	○	揚げ春巻 フォー	豚肉 えび 卵 鶏肉	牛乳	青梗菜 人参 万能葱	にんにく 長葱 干椎茸 たけのこ もやし レモン レタス	米 麦 春雨 でんぶん 春巻きの皮 小麦粉 フォー	油	827 kcal 33.1 g
4	火	いため 焼きそば	○	東京姫冬瓜のスープ パインケーキ	豚肉 いか ハム 卵	牛乳 青のり カッターチーズ	青梗菜 人参	切干大根 きくらげ 玉葱 長葱 キャベツ もやし 冬瓜 にんにく 生姜 レモン パイン缶	蒸中華めん さとう 小麦粉	バター 油 ごま油	735 kcal 27.8 g
5	水	<small>和歌山県郷土料理</small> 麦ごはん	○	鶏肉の梅びしお焼き すろっぽ 豚汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	人参	梅びしお 大根 ごぼう 長葱	米 麦 さとう こんにやく じゃが芋	油	794 kcal 29.5 g
6	木	東京都八丈島 照焼 フィッシュ バーガー	○	揚げじゃがケチャップ あえ オクラスープ	むろあじ 豆腐 高野豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 青のり	人参 小松菜 オクラ	玉葱 生姜 キャベツ 長葱 にんにく	でんぶん さとう じゃが芋	油 マヨネーズ バター	794 kcal 33.3 g
7	金	<small>重陽の節句</small> 菊花ちらし 寿司	○	かきたま汁 里芋の煮物 栗と抹茶のゼリー	高野豆腐 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 きざみのり 粉寒天 生クリーム	人参 いんげん 小松菜	ごぼう れんこん かんぴょう きくの花 干椎茸 長葱	米 さとう でんぶん 里芋	ごま 栗甘露煮	824 kcal 26.3 g
10	月	昆布ごはん	○	さごち塩焼き 豆と芋のかりんがらめ すまし汁	豚肉 油揚げ 豆腐 さごち 大豆	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ	いんげん 人参 小松菜	ごぼう 玉葱 えのき 長葱 大根	米 麦 さとう でんぶん さつま芋	ごま油	809 kcal 38.6 g
11	火	冷やし スタミナ うどん	○	じゃがいも餅のり塩 東京日野梨	豚肉	牛乳 生わかめ 青のり	人参	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ 胡瓜 みょうが なし	うどん さとう じゃが芋 長芋 でんぶん	油	840 kcal 30.0 g

		大分県郷土料理									
12	水	麦ごはん	○	とり天 じゃこサラダ だご汁	鶏肉 卵 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	生姜 にんにく キャベツ もやし ごぼう 大根 しめじ 長葱	米 小麦粉 でんぶん さとう 里芋	油 ごま油 ごま	828 kcal 34.1 g
13	木	きなこトースト	○	ブロッコリークリームシチュー オニオンドレッシングサラダ	きな粉 ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 マッシュルーム にんにく 生姜 胡瓜 キャベツ	食パン じゃが芋 小麦粉 さとう	バター 油 マーガリン	790 kcal 29.7 g
14	金	麦ごはん	○	秋茄子の麻婆 中華スープ	豚肉 大豆 みそ 鶏肉 卵	牛乳 昆布	人参 ピーマン 青梗菜	にんにく 生姜 玉葱 干椎茸 なす 長葱 たけのこ	米 麦 さとう でんぶん 春雨	油 ごま油	863 kcal 28.8 g
18	火	麦ごはん	○	和風すごもり卵 かぼちゃのカレーマヨネーズか け 青菜と豆腐のスープ	鶏肉 高野豆腐 卵 豆腐	牛乳	人参 かぼちゃ 江戸菜	ごぼう グリーンピース たけのこ にんにく 生姜 長葱	米 麦 糸こんにやく さとう	油 アーモンド マヨネーズ	836 kcal 31.5 g
19	水	麦ごはん	○	秋刀魚の松前煮 キャベツと油揚げのお浸し みそ汁	さんま 油揚げ 白ちくわ みそ 豆腐	牛乳 生わかめ	人参 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ 大根 長葱	米 麦 さとう		801 kcal 31.0 g
20	木	焼きうどん	○	かみごたえ金平 二色おはぎ	豚肉 焼き竹輪 小豆 きな粉	牛乳 茎わかめ	人参 ピーマン	エリンギ 玉葱 キャベツ 生姜 ごぼう	うどん こんにやく さとう 米 もち米	油 ごま油 ごま	762 kcal 29.2 g
21	金	ホット ドック	○	トマト卵スープ フルーツヨーグルト	ウインナー ベーコン 豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 いんげん トマト 小松菜	キャベツ 玉葱 にんにく パイン缶 黄桃缶	コッパン さとう ワンタンの皮	油 マーガリン	760 kcal 28.8 g
		韓国料理									
25	火	ごはん	○	じゃがいものキムチチゲ チャプチエ	豚肉 豆腐 みそ うずら卵	牛乳 昆布	人参 ほうれん草 ピーマン 赤ピーマン	にんにく 白菜キムチ 大根 白菜 しめじ 生姜 長葱 玉葱 干椎茸	米 麦 じゃが芋 さとう 春雨	油 ごま油 ごま	817 kcal 28.6 g
26	水	麦ごはん	○	のり佃煮 筑前煮 じゃこと野菜の七味おひたし	鶏肉 焼き竹輪	牛乳 のり ちりめんじゃこ	人参 いんげん 小松菜	ごぼう たけのこ 干椎茸 もやし	米 麦 さとう こんにやく じゃが芋	油	811 kcal 30.7 g
27	木	パンネ アマトリ チャーナ	○	ひよこ豆のサラダ パイナップル	ベーコン 豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 トマト いんげん	セロリ にんにく 玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ パイナップル	ペンネマカロニ さとう	油 バター	798 kcal 31.3 g
28	金	焼きとり丼	○	切干大根のゴマ酢かけ 味噌汁 生ブルーネ	鶏肉 ツナ缶 生揚げ みそ	牛乳 生わかめ	人参 小松菜	長葱 切干大根 胡瓜 大根 玉葱 生ブルーネ	米 麦 さとう	油 ごま油 ごま	769 kcal 30.9 g

伊那市(新宿区友好都市)農作物(長葱)交流

◎ 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。

◎ 納品の状況により、食材や献立が変更することがあります。

今月分 1日あたりの平均		809 kcal	30.6g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準		820 kcal	25.0~40.0g

