



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<br>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〕<br>魚介・肉・卵・豆・豆製品                                 | 〔2群〕<br>牛乳・乳製品・小魚・海藻          | 〔3群〕<br>緑黄色野菜               | 〔4群〕<br>その他の野菜・果物                                     | 〔5群〕<br>穀類・いも類・砂糖                                     | 〔6群〕<br>油脂類        |                |           |
| 1   | 火  | 根菜鶏そぼろ丼<br>和風ポテトサラダ<br>だご汁               | ○    | 鶏肉<br>高野豆腐<br>大豆<br>花かつお<br>鶏むね肉<br>赤色辛みそ<br>淡色辛みそ   | 牛乳                            | にんじん<br>こまつな                | たまねぎ<br>ごぼう<br>たけのこ<br>ホールコーン<br>だいこん<br>ぶなしめじ<br>長ねぎ | 精白米<br>米粒麦<br>こんにやく<br>さとう<br>じゃがいも<br>小麦粉            | 油<br>マヨネーズ（エッグフリー） | 792<br>32.0    | kcal<br>g |
| 2   | 水  | カレー風味きつね丼<br>ごぼうチップスサラダ<br>なし            | ○    | 豚かた肉<br>油揚げ<br>板なしかまぼこ                               | 牛乳                            | にんじん<br>こまつな                | たまねぎ<br>長ねぎ<br>ごぼう<br>キャベツ<br>もやし<br>ホールコーン<br>なし     | 精白米<br>米粒麦<br>さとう<br>でんぷん                             | 油                  | 777<br>26.8    | kcal<br>g |
| 3   | 木  | 麦ごはん<br>魚のねぎみそ焼き<br>五目きんぴら<br>貝だくさん汁     | ○    | さば<br>赤色辛みそ<br>焼き竹輪<br>鶏もも肉<br>生揚げ                   | 牛乳                            | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな      | しょうが<br>長ねぎ<br>ごぼう<br>干しいたけ<br>だいこん                   | 精白米<br>米粒麦<br>さとう<br>つきこんにやく<br>じゃがいも<br>ちくわぶ<br>でんぷん | 油<br>ごま油           | 760<br>33.7    | kcal<br>g |
| 4   | 金  | ツナのおろしスパゲッティ<br>五目卵焼き<br>青のりこふきいも        | ○    | ツナ油漬<br>鶏肉<br>卵                                      | 牛乳<br>刻みのり<br>芽ひじき<br>あおのり    | 万能ねぎ<br>にんじん<br>こまつな        | だいこん<br>ぶなしめじ<br>たまねぎ<br>切干し大根                        | スパゲッティ<br>さとう<br>じゃがいも                                | 油                  | 777<br>37.4    | kcal<br>g |
| 7   | 月  | チキンドリア<br>マカロニスープ<br>野菜チップス              | ○    | 鶏肉むね肉<br>鶏肉<br>あさりむきみ<br>ベーコン                        | 牛乳<br>調理用牛乳<br>スキムミルク<br>粉チーズ | パセリ<br>にんじん<br>こまつな<br>かぼちゃ | たまねぎ<br>マッシュルーム缶<br>にんにく<br>キャベツ<br>ごぼう               | 精白米<br>小麦粉<br>オリーブオイル<br>じゃがいも                        | 油<br>バター           | 840<br>33.2    | kcal<br>g |
| 8   | 火  | わかめごはん<br>さばの香味焼き<br>きりたんぽ汁<br>ぶどう       | ○    | さば<br>鶏肉                                             | 牛乳<br>生わかめ                    | にんじん<br>こまつな                | しょうが<br>長ねぎ<br>ごぼう<br>ぶなしめじ<br>巨峰                     | 精白米<br>さとう<br>しらたき<br>きりたんぽ                           | ごま油<br>白ごま         | 758<br>31.3    | kcal<br>g |
| 9   | 水  | 菊花ちらし寿司<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>豆乳入りみそ汁<br>水ようかん | ○    | 高野豆腐<br>油揚げ<br>鶏ひき肉<br>豚かた肉<br>淡色辛みそ<br>調製豆乳<br>こしあん | 牛乳<br>粉寒天                     | にんじん<br>さやいんげん<br>かぼちゃ      | ごぼう<br>干しいたけ<br>菊のり<br>たまねぎ<br>だいこん<br>長ねぎ            | 精白米<br>さとう<br>でんぷん<br>じゃがいも                           | 油                  | 766<br>28.2    | kcal<br>g |
| 10  | 木  | 昆布ごはん<br>白身魚の竜田揚げ<br>野菜のからし醤油<br>みそ汁     | ○    | 鶏肉<br>油揚げ<br>大豆<br>すけそうたら<br>赤色辛みそ<br>淡色辛みそ          | 牛乳<br>刻み昆布                    | にんじん<br>こまつな<br>ほうれんそう      | ごぼう<br>しょうが<br>キャベツ<br>もやし<br>長ねぎ                     | 精白米<br>米粒麦<br>さとう<br>でんぷん<br>じゃがいも                    | 油<br>白ごま           | 763<br>39.2    | kcal<br>g |
| 11  | 金  | カレードック<br>ポトフ<br>オニオンドレッシングサラダ<br>プルーン   | ○    | 豚肉<br>ベーコン<br>豚肉<br>ワカボト<br>レンズまめ                    | 牛乳<br>ピザ用チーズ                  | にんじん                        | たまねぎ<br>にんにく<br>しょうが<br>キャベツ<br>もやし<br>きゅうり<br>プルーン   | 胚芽パン<br>パン粉<br>じゃがいも<br>さとう                           | 油                  | 841<br>38.8    | kcal<br>g |
| 14  | 月  | ビスキュイパン<br>ミネストローネ丼用<br>グリーンサラダ          | ○    | 卵<br>ベーコン<br>豚肉<br>大豆                                | 牛乳                            | にんじん<br>トマト缶<br>パセリ<br>こまつな | あんずジャム<br>たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり                | ショートニングパン<br>さとう<br>小麦粉<br>グラニュー糖<br>じゃがいも<br>ジャム     | バター<br>油           | 818<br>29.1    | kcal<br>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<br>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〕<br>魚介・肉・卵・豆・豆製品                               | 〔2群〕<br>牛乳・乳製品・小魚・海藻               | 〔3群〕<br>緑黄色野菜                         | 〔4群〕<br>その他の野菜・果物                                                | 〔5群〕<br>穀類・いも類・砂糖                                    | 〔6群〕<br>油脂類              |                |           |
| 15  | 火  | 魯肉飯(ルーローハン)<br>ビーフンの野菜炒め<br>冬瓜のスープ                         | ○    | 豚肉<br>うすら卵<br>鶏肉<br>押し豆腐                           | 牛乳                                 | チンゲンサイ<br>にんじん<br>ピーマン<br>こまつな        | しょうが<br>にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>干しいたけ<br>とうがん<br>長ねぎ             | 精白米<br>米粒麦<br>小麦粉<br>さとう<br>ビーフン                     | 油<br>ごま油                 | 809<br>32.2    | kcal<br>g |
| 16  | 水  | 麦ごはん<br>鮭のチャンチャン焼き<br>芋団子汁<br>りんご                          | ○    | さけ<br>赤色辛みそ<br>鶏肉                                  | 牛乳                                 | にんじん<br>ピーマン<br>ほうれんそう                | たまねぎ<br>もやし<br>キャベツ<br>ごぼう<br>だいこん<br>干しいたけ<br>長ねぎ<br>りんご        | 精白米<br>米粒麦<br>じゃがいも<br>小麦粉<br>でんぷん                   | 油                        | 748<br>33.5    | kcal<br>g |
| 17  | 木  | 麦ごはん<br>海苔とあさりの佃煮<br>ひじきとシラスの卵焼き<br>生揚げと大根の煮物<br>豆乳かん黒蜜ソース | ○    | あさりむきみ<br>鶏肉<br>卵<br>生揚げ<br>調製豆乳                   | 牛乳<br>ほしのり<br>芽ひじき<br>しらす干し<br>粉寒天 | にんじん<br>さやいんげん                        | 干しいたけ<br>たまねぎ<br>ゆでたけのこ<br>だいこん                                  | 精白米<br>米粒麦<br>さとう<br>でんぷん<br>こんにゃく<br>ちくわぶ<br>黒砂糖    | 油<br>白ごま                 | 809<br>32.9    | kcal<br>g |
| 18  | 金  | とふめし（豆腐めし）<br>はたはたの唐揚げ<br>じゃぶ煮<br>なし                       | ○    | 押し豆腐<br>さば缶詰<br>油揚げ<br>豆腐<br>鶏肉                    | 牛乳<br>はたはた                         | にんじん<br>さやいんげん<br>葉ねぎ                 | ごぼう<br>しょうが<br>干しいたけ<br>だいこん<br>長ねぎ<br>なし                        | 精白米<br>さとう<br>でんぷん<br>小麦粉                            | 油                        | 780<br>32.7    | kcal<br>g |
| 21  | 月  | 敬老の日                                                       |      |                                                    |                                    |                                       |                                                                  |                                                      |                          |                |           |
| 22  | 火  | 国民の休日                                                      |      |                                                    |                                    |                                       |                                                                  |                                                      |                          |                |           |
| 23  | 水  | 秋分の日                                                       |      |                                                    |                                    |                                       |                                                                  |                                                      |                          |                |           |
| 24  | 木  | 豆乳うどん<br>野菜とちくわの梅おかか和え<br>おはぎ                              | ○    | 鶏肉<br>油揚げ<br>赤色辛みそ<br>淡色辛みそ<br>調整豆乳<br>花かつお<br>あずき | 牛乳<br>生わかめ                         | にんじん<br>こまつな                          | だいこん<br>たまねぎ<br>長ねぎ<br>キャベツ<br>もやし<br>ねり梅                        | うどん<br>さとう<br>精白米<br>もち米                             | 油<br>ごま油                 | 750<br>30.4    | kcal<br>g |
| 25  | 金  | さつまいもごはん<br>厚揚げの味噌炒め<br>白菜のおきな漬け<br>お月見団子                  | ○    | 鶏肉<br>生揚げ<br>淡色辛みそ<br>絹ごし豆腐                        | 牛乳<br>塩昆布                          | にんじん<br>ピーマン<br>赤ピーマン<br>こまつな<br>かぼちゃ | しょうが<br>キャベツ<br>ぶなしめじ<br>はくさい<br>もやし<br>ゆず果汁                     | 精白米<br>さつまいも<br>さとう<br>でんぷん<br>白玉粉<br>上新粉            | 黒ごま<br>油<br>ねりごま         | 863<br>30.9    | kcal<br>g |
| 28  | 月  | 麦ごはん<br>ししゃもの南蛮漬け<br>浦上(うらかみ)そばろ<br>ヒカド（和風シチュー）            | ○    | 豚肉<br>焼き竹輪<br>鶏肉                                   | 牛乳<br>ししゃも                         | 赤ピーマン<br>にんじん<br>こまつな                 | 長ねぎ<br>ごぼう<br>もやし<br>えだまめ<br>だいこん<br>ぶなしめじ                       | 精白米<br>米粒麦<br>小麦粉<br>でんぷん<br>さとう<br>つきこんにゃく<br>さつまいも | 油<br>ごま油<br>油            | 772<br>28.4    | kcal<br>g |
| 29  | 火  | ビビンバ<br>トック入り卵スープ<br>もちもち焼きチョコ餅                            | ○    | 鶏肉<br>豚かた肉<br>卵<br>絹ごし豆腐<br>調製豆乳                   | 牛乳<br>生わかめ                         | ほうれんそう<br>にんじん<br>こまつな                | にんにく<br>しょうが<br>切干し大根<br>もやし<br>干しいたけ<br>だいこん<br>長ねぎ             | 精白米<br>米粒麦<br>さとう<br>トック<br>白玉粉<br>米粉                | 油<br>ごま油                 | 815<br>29.7    | kcal<br>g |
| 30  | 水  | ツナコーントースト<br>クラムチャウダー<br>バジルハーブ入りサラダ<br>ぶどう                | ○    | ツナ缶<br>鶏肉<br>大豆<br>あさりむきみ<br>豆乳<br>ロースハム           | 牛乳<br>調理用牛乳<br>生クリーム               | パセリ<br>にんじん<br>赤ピーマン                  | たまねぎ<br>ホールコーン<br>にんにく<br>マッシュルーム<br>黄ピーマン<br>キャベツ<br>きゅうり<br>巨峰 | 食パン<br>じゃがいも<br>小麦粉<br>さとう                           | マヨネーズ（エッグ・ア）<br>油<br>バター | 802<br>34.9    | kcal<br>g |

◎学校行事や感染症の流行等の状況により、献立内容の変更及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 |
| 1日あたりの平均(kcal/g)           | 792   | 32.4  |
| 生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準(kcal/g) | 830   | 33.0  |