



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	木	麦ごはん サケのホイル焼き ひじきの五目煮 のっぺい汁	○	さけ 白みそ 大豆 さつま揚げ 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	ぶなしめじ たまねぎ えのきだけ ごぼう 干しいたけ だいこん 長ねぎ	米 麦 つきこんにやく さとう こんにやく じゃがいも ちくわぶ でんぶ	油 マヨネーズ（イック ケア）	780 35.6	kcal g
2	金	みそ煮込みうどん パリパリワンタン入りサラダ 芋もち のり塩味	○	鶏肉 赤みそ 八丁みそ 油揚げ 板なしかまぼこ	飲用牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	干しいたけ だいこん たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり	うどん さとう ワンタンの皮 じゃがいも でんぶ	油 ごま油	770 27.2	kcal g
5	月	ピザトースト かぶのポトフ なし	○	ベーコン ボンレスハム 豚肉 ワンツルト レンズまめ	飲用牛乳 ピザ用チーズ	トマト缶 ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ かぶ なし	食パン じゃがいも	バター 油	755 34.6	kcal g
6	火	麦ごはん 海苔の佃煮 生揚げと野菜のうま煮 じゃこサラダ	○	鶏肉 生揚げ	飲用牛乳 ほしのり 生わかめ ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 干しいたけ ゆでだけのこ だいこん ぶなしめじ キャベツ もやし	米 麦 さとう じゃがいも	油 ごま油 白ごま	798 35.2	kcal g
7	水	麦ごはん ひじき入り卵焼き 野菜の梅おかか和え みそけんちょう汁	○	ツナ 卵 板なしかまぼこ 花かつお 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし ねり梅 だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	油 白ごま ごま油	783 32.8	kcal g
8	木	四川豆腐丼 バンバンジー風サラダ りんご	○	豚肉 あさり 押し豆腐 大豆 鶏肉 白みそ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし りんご	米 麦 さとう でんぶ	油 ごま油 ねりごま	770 32.9	kcal g
9	金	目の愛護デー👁️（10日） キャロットライス バイクドクリスピーチキン ABCマカロニスープ ミルクゼリー・ブルーベリーソース	○	鶏肉 豚肉 レンズまめ	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ ブルーベリー レモン果汁	米 さとう コーンフレーク じゃがいも ABCマカロニ	油 マヨネーズ（イック ケア）	847 31.1	kcal g
12	月	ス ポ ー ツ の 日									
13	火	さつまいもごはん ししゃもの磯辺焼き 冷しゃぶサラダ 卵と野菜のスープ	○	豚肉 ベーコン 卵	飲用牛乳 ししゃも あおのり 生わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ だいこん レモン果汁 しょうが きくらげ たまねぎ	米 さつまいも 小麦粉 さとう じゃがいも でんぶ	黒ごま 油	776 33.1	kcal g
14	水	ココア揚げパン ミルク揚げパン コック・オー・ヴァン（鶏肉のトマト煮） ツナコーンサラダ	○	鶏肉 ツナ	飲用牛乳 スキムミルク	にんじん トマト缶 ブロッコリー こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ ホールコーン	ミルクパン さとう 粉砂糖 グラニュー糖 小麦粉	油	806 31.5	kcal g
15	木	醤油ラーメン ジャンボぎょうざ フルーツポンチ	○	豚肉 大豆	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな にら	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ もやし 水煮メンマ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	冷凍ラーメン さとう ぎょうざの皮 小麦粉	ごま油 油	832 35.1	kcal g
16	金	麦ごはん あかうおの煮つけ ひじきとツナのピリ辛サラダ ごまみそ汁 みかん	○	あかうお ツナ 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが キャベツ たまねぎ みかん	米 麦 さとう じゃがいも	ごま油 白すりごま	757 35.3	kcal 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		
19	月	ミルクパン シーフードグラタン ミネストローネ 柿 	○	ベーコン 鶏肉 むきえび いか あさり 調製豆乳 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 トマト缶 パセリ	たまねぎ エリンギ水煮 にんにく キャベツ かき	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 36.9	kcal g
20	火	ごはん 戻りがつおの揚げ煮 野菜のわさび醤油 豚汁  郷土料理「高知県」	○	かつお 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	米 でんぷん 小麦粉 さとう こんにゃく じゃがいも	油	778 36.5	kcal g
21	水	パエリア ポールサルダ（ネギの野菜スープ） ヨーグルトポムポム 世界の料理「スペイン」	○	鶏肉 あさり いか むきえび ベーコン 卵	飲用牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン 赤ピーマン こまつな	にんにく たまねぎ ぶなしめじ 長ねぎ りんご りんごジュース	米 麦 じゃがいも さとう 小麦粉 粉砂糖	オリーブ油 油 バター	778 25.5	kcal g
22	木	麦ごはん キムチチゲ ツナチャプチェ なし 	○	豚肉 押し豆腐 赤みそ あさり ツナ	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな 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 ぶなしめじ 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ なし	米 麦 じゃがいも さとう マロニー	油 ごま油	795 31.3	kcal g
23	金	豆入りふきよせおこわ 魚のみそマヨネーズソース焼き 白菜のおきな漬け 月見団子汁  十三夜	○	鶏肉 大豆 シルバー 白みそ 絹ごし豆腐	飲用牛乳 塩昆布	にんじん こまつな かぼちゃ	ぶなしめじ たまねぎ はくさい もやし ゆず果汁 だいこん えのきだけ 長ねぎ	米 もち米 さつまいも 白玉粉	油 マヨネーズ（イググ ケア）	776 33.9	kcal g
24	土	ドライカレー コーンサラダ 青のりポテトビーンズ 学芸発表会		鶏肉 レンズまめ 大豆	飲用牛乳 あおのり	にんじん トマト缶 ピーマン こまつな	たまねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ ホールコーン	米 麦 小麦粉 さとう でんぷん じゃがいも	油	866 30.2	kcal g
26	月	振替休業日									
27	火	中華おこわ ししゃもの南蛮漬け にらたまスープ オレンジゼリー	○	豚肉 鶏肉 卵	飲用牛乳 ししゃも 粉寒天	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 オレンジジュース	米 もち米 さとう 小麦粉 でんぷん	ごま油 油	799 31.3	kcal g
28	水	はちみつレモントースト 白菜とチキンの豆乳シチュー シーザーサラダ	○	ベーコン 鶏肉 調製豆乳 ベーコン	飲用牛乳 スキムミルク 生クリーム 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	レモン果汁 にんにく しょうが たまねぎ はくさい ぶなしめじ キャベツ きゅうり	食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 食パン さとう	バター 油 マヨネーズ（イググ ケア） オリーブ油	778 34.0	kcal g
29	木	クッパ もちもちニラチヂミ りんご  りんご（伊那市から無償提供）	○	豚肉 卵 粉かつお あさり	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう にら	しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ 長ねぎ たまねぎ りんご	米 麦 でんぷん 米粉	ごま油	786 29.9	kcal g
30	金	生パスタミートソース ツナサラダハニードレッシング かぼちゃプリン 	○	豚肉 レンズまめ ツナ	飲用牛乳 調理用牛乳 アガー 生クリーム	にんじん カットトマト缶 パセリ こまつな かぼちゃ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	生パスタ 赤ざらめ はちみつ さとう	油 オリーブ油	764 30.1	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 kcal	たんぱく質 g
10月分 1日あたりの平均		791	32.6
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準		830	33.0