

実施日			献立名	材 料 名			栄 養 価			
日	曜	牛乳		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1	水	○	きなこ揚げパン 豚しゃぶサラダ 白花豆のポタージュスープ	牛乳 きな粉 豚肉 みそ いんげん豆 鶏肉 生クリーム 豆乳	コッペパン 砂糖 塩こじご ごま油 バター 小麦粉 じゃがいも	キャベツ 人参 小松菜 セロリー 玉ねぎ パセリ	730	26.2		
2	木	○	麦ごはん さばのみそ煮 切干大根の煮つけ すまし汁 ぶどう食べ比べ	牛乳 さば みそ 油揚げ 鶏肉 昆布	米 米粒麦 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが 長ねぎ 切干大根 人参 さやいんげん 大根 小松菜 ぶどう	758	32.3		
3	金		文化の日							
6	月	○	麦ごはん 小松菜と豚肉のゆず炒め 鰯入りつみれ汁 りんご	牛乳 豚肉 鶏肉 いわし みそ	米 米粒麦 油 でんぶん 砂糖 ごま 里芋	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ ゆず 小松菜 しょうが 長ねぎ ごぼう 大根 あさつき りんご	745	27.5		
7	火	○	野菜たっぷり豆乳タンメン いかと大豆のかりんと揚げ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 豆乳 いか 大豆 寒天	冷凍ラーメン 油 ごま油 でんぶん 砂糖	しょうが 人参 しめじ チンゲン菜 白菜 キャベツ もやし オレンジジュース みかん	730	37.4		
8	水	○	チリコンカンライス(豚カレー味) バジルドレッシングサラダ ヨーグルトポムポム	牛乳 大豆 豚肉 ヨーグルト 卵	米 米粒麦 油 砂糖 小麦粉 バター じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 ブロッコリー りんご レーズン トマト コーン	914	28.9		
9	木	○	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 もやしの香味和え 豆腐入りすまし汁	牛乳 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐	米 米粒麦 ごま 油 じゃがいも 砂糖 でんぶん ごま油	人参 玉ねぎ さやいんげん えのきだけ ほうれん草 もやし にんにく しょうが 小松菜	747	29.2		
10	金	○	食パン 手作りみかんジャム キャベツとチーズのキッシュ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ダイズチーズ 卵 ベーコン 豚肉	食パン 砂糖 コーンスターチ 油 じゃがいも マカロニ	みかん オレンジジュース 玉ねぎ 人参 キャベツ エリンギ セロリー にんにく トマト	732	32.7		
13	月	○	カレーうどん 五平餅 じゃこと水菜のサラダ 花みかん	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ みそ わかめ ちりめんじゃこ	冷凍うどん 砂糖 でんぶん 米 もち米 ごま ごま油	人参 玉ねぎ しめじ はくさい 長ねぎ キャベツ 水菜 小松菜 みかん	744	31.6		
14	火	○	かてめし ゼリーフライ ★郷土料理★ キャベツのそぼろ炒め のっぺい汁 埼玉	牛乳 油揚げ 昆布 高野豆腐 おから 鶏肉 みそ 豚肉 豆腐	米 米粒麦 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ポテトフレーク パン粉 でんぶん 里芋 こんにゃく	ごぼう 人参 さいいんげん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが キャベツ 小松菜 大根	794	27.7		
15	水	○	ポークストロガノフ マスタードドレッシングサラダ ラ・フランス	牛乳 豚肉 レンズ豆 生クリーム	米 米粒麦 油 小麦粉 砂糖 バター	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー コーン ラフランス トマト	740	26.3		
16	木	○	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ガタタン ★長野県伊那市の米の日★ キャラメルポテト郷土料理 北海道	牛乳 鮭 みそ 豚肉 えび	米 砂糖 油 バター でんぶん ごま油 さつまいも	しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン コーン 白菜 江戸菜 干しいたけ にんにく	822	32.4		
17	金	○	ホイコーロー丼 ウエーブワンタンスープ カップ杏仁ゼリー	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 なると 生クリーム 寒天	米 米粒麦 油 砂糖 でんぶん ごま油 ウエーブワンタン	にんにく しょうが 人参 干しいたけ 長ねぎ キャベツ ピーマン きくらげ もやし 小松菜 バイン	784	30.4		
20	月	○	ツナとトマトのスパゲティ ブロッコリーのサラダ 焼きリンゴ	牛乳 ツナ 粉チーズ	スパゲティ 油 バター 小麦粉 砂糖 グラニュー糖	にんにく 人参 玉ねぎ トマト なす ブロッコリー キャベツ もやし りんご	744	30.4		
21	火	○	麦ごはん 肉豆腐 わさび和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 米粒麦 しらたき 焼き麩 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 長ねぎ もやし 小松菜 キャベツ	734	31.2		
22	水	○	ホットあんぱん ★新メニュー★ 豆乳クラムチャウダー オニオンドレッシングサラダ	牛乳 小豆 豆乳 ベーコン あさり えび 生クリーム	丸パン バター 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも	セロリー 人参 玉ねぎ 乾燥パセリ キャベツ きゅうり レモン	736	28.7		
23	木		勤労感謝の日							
24	金	○	山路ごはん ほっけの塩焼きおろし添え れんこんチップの和風サラダ かんぴょう入りかきたま汁 ★和食の日★	牛乳 鶏肉 油揚げ ほっけ 卵 わかめ	米 もち米 油 砂糖 さつまいも ごま でんぶん	人参 しめじ えだまめ 大根 小松菜 もやし キャベツ れんこん かんぴょう 長ねぎ	749	35.8		
27	月	○	手作りピザ(コーンマヨ味) ポトフ 豆乳ココアプリン	牛乳 粉チーズ ウインナー 豚肉 ひよこ豆 豆乳 寒天	小麦粉 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	玉ねぎ コーン 乾燥パセリ 人参 しょうが キャベツ 小松菜 にんにく	774	25.5		
28	火	○	お豆のチャーハン チーズ入りパリパリひじき ABCマカロニスープ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 大豆 ひじき ツナ ダイズチーズ 鶏肉	米 油 ごま油 砂糖 ごま 春巻きの皮 小麦粉 じゃがいも ABCマカロニ	にんにく しょうが 人参 長ねぎ コーン 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 えだまめ	768	28.2		
29	水	○	麦ごはん キムムッチ ★世界の料理★ チーズダッカルビ 韓国 トックスープ	牛乳 鶏肉 チーズ のり	米 米粒麦 油 砂糖 じゃがいも ごま油 トック ごま	にんにく しょうが キャベツ 人参 玉ねぎ エリンギ 白菜 長ねぎ 小松菜 干しいたけ	759	29.4		
30	木	○	麦ごはん ししゃもの石垣揚げ 大根とわかめの酢の物 ちくわぶ汁	牛乳 ししゃも わかめ 鶏肉 生揚げ	米 米粒麦 油 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖 ちくわぶ	大根 人参 えのきだけ 長ねぎ	799	32.7		
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。							11月分 一日あたりの平均	765	30.2	

1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0
------------------	-----	------