



献立表



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
		血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	脂質	
2月	牛乳 チキンカレーライス 福神漬 苳わかめのサラダ	鶏肉	牛乳 くきわかめ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ セロリー 福神漬 きゅうり	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま	853 kcal 24.6 g
3火	牛乳 田舎うどん お浸し りんご蒸しパン	鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ 卵	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ キャベツ りんご レモン	生めん さといも さとう 小麦粉	油 バター	887 kcal 30.8 g
4水	牛乳 中華おこわ シャンボぎょうざ 青菜ともずくのスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 干しえび もずく	にんじん ニラ チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ グリンピース 干しいたけ キャベツ 長ねぎ たまねぎ	米 もち米 ぎょうざの皮 小麦粉	油	837 kcal 26.8 g
5木	牛乳 ツナコーントースト マカロニスープ つぶつぶみかんゼリー	ツナ ベーコン 豚肉	牛乳 寒天	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ コーン にんにく しょうが オレンジジュース みかん	食パン じゃがいも マカロニ さとう	油 マヨネーズ	764 kcal 25.6 g
6金	牛乳 ごはん ししゃもの若草揚げ ごま和え 豚汁	豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん パセリ ほうれんそう	キャベツ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	米 小麦粉 さとう こんにゃく	油 ごま	834 kcal 30.2 g
9月	牛乳 チャーハン にらたまスープ 杏仁豆腐	豚肉 えび 卵	牛乳 寒天 練乳	にら	しょうが 長ねぎ グリーンピース 干しいたけ パイン みかん 黄桃	米 麦 さとう 片栗粉	油	829 kcal 30.6 g
10火	牛乳 ココアパン 魚のアーモンド焼き フレンチマヨネーズサラダ ミネストローネ	シルバー ベーコン 豚肉	ジョア	パセリ にんじん トマト	にんにく たまねぎ レモン きゅうり キャベツ セロリー	ココアパン 小麦粉 はるさめ マカロニ	油 バター アーモンド マヨネーズ	778 kcal 30.3 g
11水	牛乳 ナシゴレン ビーフンスープ 冷凍みかん	鶏肉 えび ベーコン 卵 豚肉	牛乳	にんじん 赤とうがらし ピーマン トマト チンゲンサイ	しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ みかん	米 麦 ビーフン	油 バター	763 kcal 29.5 g
12木	牛乳 ごはん 鶏肉の竜田揚げ (ネギソース) ボイルブロッコリー みそ汁 たらこふりかけ	鶏肉 みそ たらこ	牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ	ブロッコリー こまつな ほうれんそう	しょうが 長ねぎ たまねぎ キャベツ えのきたけ	米 片栗粉 さとう	油 ごま	850 kcal 32.0 g
13金	牛乳 ツナトマトスパゲッティ ごまドレサラダ グレープゼリー	ツナ あさり	牛乳 粉チーズ 寒天	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ ブドウジュース	スパゲッティ さとう	油 ごま	816 kcal 32.8 g
17火	牛乳 秋なすのマーボー丼 中華スープ なし	豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	長ねぎ にんにく もやし 干しいたけ しょうが なす たまねぎ なし	米 麦 さとう はるさめ 片栗粉	油	827 kcal 25.5 g
18水	牛乳 麦ごはん 焼きさばのおろし酢 切干大根の煮付け すまし汁	さば 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん レモン 切干しだいこん えのきたけ	米 麦 さとう つきこんにゃく あられ麩	油	824 kcal 33.6 g
19木	牛乳 豆乳みそラーメン めかぶと豚キムチの春巻き	豚肉 みそ 豆乳	牛乳 めかぶわかめ	にんじん チンゲンサイ	キムチ 長ねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ	生中華めん 片栗粉 小麦粉 はるさめ 春巻きの皮	油	837 kcal 29.2 g
20金	ジョア 焼肉ビビンバ丼 卵スープ	豚肉 卵	ジョア	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ りんご もやし にんにく しょうが 干しいたけ	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま	805 kcal 30.3 g
24火	牛乳 あげパン (きなこ・ごま) ワンタンスープ りんご	きな粉 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが 干しいたけ 長ねぎ もやし りんご	コッペパン さとう ワンタンの皮	米油 ごま	776 kcal 28.4 g
25水	牛乳 秋鮭ごはん 筑前煮 みそ汁	さけ 鶏肉 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 生わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たけのこ 干しいたけ	米 さとう さといも こんにゃく	油 ごま	766 kcal 30.0 g
26木	牛乳 あぶたま丼 すまし汁 巨峰	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ えのきたけ 巨峰	米 麦 さとう あられ麩	米油	785 kcal 29.0 g
27金	牛乳 ごはん 揚げいかのチリソース ボイル野菜 ねぎのスープ	いか	牛乳	にんじん こまつな わけぎ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ もやし きくらげ	米 さとう 片栗粉	油 ごま マヨネーズ	832 kcal 28.9 g
30月	牛乳 バターライスのエビクリームソースがけ キャベツスープ グレープフルーツゼリー	鶏肉 えび ベーコン	牛乳 粉チーズ 寒天	にんじん こまつな パセリ	マッシュルーム しょうが にんにく たまねぎ キャベツ グレープフルーツジュース	精白米 麦 さとう 片栗粉 小麦粉	油 バター	847 kcal 28.5 g

◎ 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。



	エネルギー	たんぱく質
9月分 1日あたりの平均	816kcal	29.3 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	25.0~40.0g