



# 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 水	コーヒー牛乳 ホットハムサンド 10品目のサラダ トマトスープ	ホルスハム 青大豆 ベーコン 豚ばら肉	コーヒー牛乳 スライスチーズ ひじき ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん ホールトマト パセリ	ごぼう やし キャベツ ホールコーン たまねぎ セロリー にんにく	ショートニングパン さとう じゃがいも ジェルマカロニ	マーガリン 白ごま マヨネーズ 米油	783 kcal 27.1 g
4 金	牛乳 和風クッパ 豚肉とキムチ炒め キャロットゼリー	豚かた肉 卵 豚ばら肉	牛乳 粉寒天	にんじん ほうれんそう にら	干しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが たまねぎ 白菜キムチ やし オレンジジュース	精白米 麦 さとう はちみつ でんぷん	米油 ごま油	853 kcal 28.3 g
7 月	牛乳 麦ごはん 肉団子の甘酢あん 中華スープ ザーサイ炒め	豚ひき肉 卵 豚かた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 長ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが やし ザーサイ	精白米 麦 パン粉 さとう でんぷん はるさめ	米油 ごま油	861 kcal 31.0 g
8 火	牛乳 ごはん あじフライ 五目きんぴら みそ汁(えのきたけ・はくさい・長ねぎ・ほうれんそう)	あじ 卵 するめ 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう えのきたけ はくさい 長ねぎ	精白米 小麦粉 パン粉 つきこんにやく さとう	米油 白ごま	825 kcal 28.8 g
9 水	牛乳 シチュースパゲッティ じゃこサラダ みかん	豚肩ロース	牛乳 生クリーム 粉チーズ ちりめんじゃこ	パセリ にんじん ごまつな	にんにく セロリー しょうが たまねぎ しめじ キャベツ やし みかん	スパゲッティ 小麦粉 さとう	米油 バター ごま油 白ごま	843 kcal 33.6 g
10 木	牛乳 しめじおこわ 天ぷら(きす・さつまいも) すまし汁(にんじん・えのきたけ・生わかめ・ごまつな)	鶏もも肉 油揚げ きす 卵	牛乳 あおのり 生わかめ	にんじん さやいんげん ごまつな	たけのこ 干しいたけ しめじ だいこん えのきたけ	精白米 もち米 さとう 小麦粉 でんぷん さつまいも	米油	886 kcal 31.2 g
11 金	牛乳 チャーハン 小松菜の春巻き ワカメスープ	豚ロース むきえび 卵 豚かた肉 豆腐	牛乳 生わかめ	にんじん ごまつな	しょうが 長ねぎ グリンピース 干しいたけ たまねぎ	精白米 麦 はるさめ 小麦粉 でんぷん さとう 春巻きの皮	米油	879 kcal 33.7 g
14 月	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜のからし醤油 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ・生わかめ・ほうれんそう)	豚肩ロース 淡色辛みそ 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 生わかめ	にんじん ごまつな ほうれんそう	しょうが キャベツ たまねぎ やし	精白米 さとう じゃがいも	米油	814 kcal 31.3 g
15 火	牛乳 黒砂糖パン いかのマッシュルームソースがけ じゃがいもとインゲンのソテー 野菜スープ	いか ベーコン 豚かた肉	牛乳 生クリーム	パセリ さやいんげん にんじん ごまつな	マッシュルーム たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ホールコーン	黒砂糖パン でんぷん さとう じゃがいも	米油	832 kcal 32.6 g
16 水	牛乳 中華丼 ならたまスープ 柿	豚ロース いか うずら卵 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい かき	精白米 麦 さとう でんぷん	米油 ごま油	806 kcal 29.4 g
17 木	牛乳 カレーうどん 和風サラダ 抹茶ミルクゼリー	豚肩ロース かまぼこ	牛乳 生わかめ 粉寒天 生クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ 長ねぎ だいこん やし 抹茶	生めん さとう でんぷん	米油 白ごま	814 kcal 26.7 g
18 金	牛乳 コーンのバターライス 和風れんこんハンバーグ ポールプロッコリー ミネストローネ	ベーコン 豚ひき肉 卵 豚かた肉	牛乳	フロッコリー にんじん トマト ホールトマト パセリ	ホールコーン たまねぎ ごぼう れんこん しょうが セロリー にんにく キャベツ	精白米 生パン粉 でんぷん さとう	米油 バター	878 kcal 32.4 g
21 月	牛乳 ふきよせごはん ししゃもの南蛮漬け 根菜のみそ汁(ほうろくにゃく にんじん だいこん 豆腐 長ねぎ ごまつな)	鶏もも肉 豆腐 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん ごまつな	しめじ 長ねぎ だいこん ごぼう	精白米 もち米 さつまいも 小麦粉 でんぷん さとう こんにやく	米油 ごま油	786 kcal 29.1 g
22 火	牛乳 揚げパン(きなこ・ココア) 肉団子と白菜のスープ フルーツヨーグルト	きな粉 コア ベーコン 豚かた肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵	牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん にら ごまつな	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ はくさい やし パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご	コッパン さとう でんぷん	米油	796 kcal 28.9 g
24 木	牛乳 五穀ごはん ごま塩 鮭の照り焼き ポイル野菜 すまし汁(干しいたけ あられふ にんじん えのきたけ ごまつな) みかん	さけ あずき 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう ごまつな	しょうが キャベツ 干しいたけ えのきたけ みかん	精白米 麦 もち米 きび さとう でんぷん あられふ	米油 マヨネーズ 黒ごま	816 kcal 34.7 g
25 金	牛乳 ごはん 鶏肉とカシューナッツの中華風うま煮 青菜のスープ ぶりかけ菜	鶏もも肉 豚もも肉 粉かつお	牛乳 ちりめんじゃこ	ピーマン にんじん ほうれんそう ごまつな	しょうが 長ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんにく キャベツ	精白米 でんぷん さとう	米油 カシューナッツ ごま油 白ごま	873 kcal 34.1 g
28 月	牛乳 麦ごはん すきやき煮 いものこ汁 たくあんの炒り煮	豚ロース 焼き豆腐 油揚げ 粉かつお 淡色辛みそ	牛乳	しゅんぎく にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ しめじ まいたけ 長ねぎ たくあん漬	精白米 麦 しらたき さといも 焼きふ(車ふ) こんにやく さとう	米油 ごま油 白ごま	803 kcal 27.8 g
29 火	牛乳 ドライカレー キャベツスープ りんご	豚ひき肉 大豆 鶏もも肉	牛乳	にんじん ピーマン ホールトマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー キャベツ りんご	精白米 麦	米油	845 kcal 28.4 g
30 水	牛乳 豆乳みそラーメン 中華サラダ 杏仁豆腐	豚ばら肉 豚ひき肉 甘みそ 豆乳 淡色辛みそ	牛乳 生わかめ 粉寒天 練乳	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく しょうが キャベツ やし 長ねぎ パイン缶 みかん缶	むし中華めん でんぷん さとう はるさめ	米油 ごま油 白練りごま 白ごま	809 kcal 27.1 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。  
◎ 今月は2Cのリクエスト給食です。アンケート結果は裏面をご覧ください。



	エネルギー	たんぱく質
11月分 1日あたりの平均	832 kcal	30.3 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	850 kcal	19.0~35.0g