



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	
1木	牛乳 シチュースパゲッティ フライドポテトサラダ	豚ロース	牛乳 生クリーム 粉チーズ	パセリ にんじん さやいんげん	セロリー にんにく たまねぎ しょうが しめじ ホールコーン キャベツ	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも さとう	米油 バター	870 kcal 29.5 g
2金	牛乳 発芽玄米ごはん 鶏肉の七味焼き 青菜の菊浸し いものこ汁	鶏もも肉 淡色辛みそ	牛乳	にんじん こまつな しゅんぎく	しょうが にんにく 長ねぎ もやし 菊のり しめじ まいたけ	精白米 さとう こんにやく さといも	米油 ごま油	775 kcal 30.5 g
5月	牛乳 ごはん 白身魚のもみじ焼き 変わりきざみキャベツ みそ汁 大豆とじゃこの甘辛	メルルーサ 油揚げ 赤色辛みそ 甘みそ 大豆	牛乳 ヨーグルト ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ほうれんそう	しめじ キャベツ たまねぎ だいこん	精白米 さとう でんぶ	米油 白ごま マヨネーズ	795 kcal 33.3 g
6火	牛乳 セサミトースト 五目スープ かぼちゃのプリン	鶏もも肉 フランクフルト 豆腐	牛乳 生クリーム 粉寒天	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	たけのこ しょうが たまねぎ きくらげ にんにく もやし 長ねぎ	胚芽食パン はちみつ さとう	練りごま マーガリン	773 kcal 32.2 g
7水	牛乳 麦ごはん すきやき煮 吉野汁 ふりかけ菜	豚かた肉 焼き豆腐 鶏もも肉 粉かつお	牛乳 油揚げ 豆腐 ちりめんじゃこ	にんじん しゅんぎく こまつな	えのきたけ たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	精白米 麦 しらたき さとう 焼きふこ こんにやく	米油 白ごま ごま油	800 kcal 32.0 g
8木	牛乳 タンめん さつまいのごま揚げ団子	豚かた肉 なると	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ きくらげ ホールコーン もやし	生中華めん さつまいも さとう でんぶ 小麦粉	米油 白ごま 黒ごま ごま油	929 kcal 29.9 g
9金	牛乳 そばろ丼 もやしのごま和え みそ汁 みかん	鶏ひき肉 赤色辛みそ 甘みそ 油揚げ 卵	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	しょうが もやし だいこん 長ねぎ みかん	精白米 麦 さとう	米油 白すりごま	829 kcal 32.5 g
12月	牛乳 カレーうどん 和風サラダ フルーツミルクゼリー	豚肩ロース	牛乳 生わかめ 粉寒天	にんじん	たまねぎ 長ねぎ もやし だいこん キャベツ 黄桃缶 みかん缶	生めん さとう でんぶ	米油 白ごま	778 kcal 25.5 g
13火	牛乳 コーンのバターライス 和風れんこんバーグ ボイルキャベツ オニオンスープ	豚ひき肉 ベーコン 卵	牛乳	パセリ	たまねぎ れんこん しょうが キャベツ ホールコーン	精白米 生パン粉 でんぶ さとう	米油 バター	875 kcal 31.5 g
14水	牛乳 胚芽パン パンプキンシチュー フレンチサラダ	豚もも肉	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ こまつな パセリ	セロリー しょうが キャベツ たまねぎ にんにく	胚芽パン さとう 小麦粉	米油 バター	818 kcal 32.3 g
15木	牛乳 麦ごはん 揚魚の味噌だれかけ れんこんきんぴら すまし汁	さば 甘みそ	牛乳 生わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが れんこん えのきたけ	精白米 麦 でんぶ さとう つきこんにやく あられん	米油 ごま油 白ごま	853 kcal 29.4 g
16金	牛乳 中華丼 いらたまスープ みかん	豚ロース いか 卵 うずら卵	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 みかん	精白米 麦 さとう でんぶ	米油 ごま油	814 kcal 30.0 g
19月	牛乳 きつね茶飯 いかのかりん揚げ 野菜のごま醤油 みそ汁	いか 油あげ 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	にんじん こまつな だいこん葉	しょうが キャベツ もやし	精白米 さとう でんぶ 小麦粉 じゃがいも	米油 練りごま 白ごま	780 kcal 30.4 g
20火	牛乳 ココアパン 秋鮭のキッシュ 野菜といんげん豆のスープ	さけ 卵 ベーコン 豚かた肉 白いんげん	牛乳 生クリーム ピザ用チーズ	こまつな パセリ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー しょうが マッシュルーム	ココアパン じゃがいも シエルマカロニ	米油 白ごま ごま油	768 kcal 33.9 g
21水	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	たけのこ しょうが 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ 白菜キムチ もやし オレンジジュース	精白米 麦 さとう でんぶ はちみつ	米油 ごま油	853 kcal 28.3 g
22木	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 豚かた肉	卵 豆腐 牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ グリーンピース	精白米 麦 はるさめ 小麦粉 でんぶ 春巻きの皮	米油	879 kcal 34.5 g
26月	牛乳 きのこのピザトースト ポトフ りんご	豚かた肉 ベーコン フランクフルト ひよこまめ	牛乳 ピザ用チーズ	ホールトマト にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム しめじ まいたけ にんにく しょうが	食パン じゃがいも	米油 マーガリン	809 kcal 30.9 g
27火	牛乳 ふきよせごはん ししゃもの南蛮漬け 根菜のみそ汁	鶏もも肉 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん こまつな	しめじ 長ねぎ ごぼう だいこん	精白米 もち米 小麦粉 さつまいも でんぶ	米油 ごま油	780 kcal 29.5 g
28水	牛乳 スパゲッティナポリタン 2色白玉フルーツポンチ	ベーコン 豚かた肉	牛乳 粉チーズ スキムミルク	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム パイン缶 みかん缶	スパゲッティ さとう 白玉粉	米油 バター	807 kcal 27.9 g
29木	牛乳 麦ごはん 回鍋肉 中華スープ	豚ばら肉 赤色辛みそ 豚かた肉	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ にんにく 干しいたけ もやし	精白米 麦 さとう でんぶ はるさめ	米油 ごま油	880 kcal 27.3 g
30金	牛乳 ごはん 肉どうふ みそ汁 ひじきのふりかけ	豚かた肉 豆腐 甘みそ 赤色辛みそ 粉かつお	牛乳 芽ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 長ねぎ はくさい えのきたけ	精白米 さとう つきこんにやく	米油 白ごま	804 kcal 31.9 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
11月分 1日あたりの平均	824kcal	30.7 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