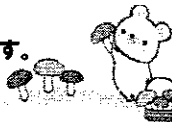


献立表



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	
3月	牛乳 麦ごはん 焼きさばのおろし酢 五目きんぴら みそ汁	さば 焼き竹輪 油揚げ 豆腐 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん レモン ごぼう	精白米 麦 つきこんにやく さとう	米油 白ごま	797 kcal 32.8 g
4火	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ グリーンサラダ	ベーコン 豚かた肉 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん トマトピューレ さやいんげん	セロリー たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース キャベツ ホールコーン	黒砂糖パン じゃがいも さとう	米油 バター	799 kcal 30.9 g
5水	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 わけぎ こまつな	にんにく しょうが キャベツ もやし 長ねぎ たまねぎ	精白米 でんぶん さとう	米油 ごま油 マヨネーズ 白ごま	891 kcal 29.6 g
6木	牛乳 きつねうどん 和風サラダ 抹茶ミルクゼリー	豚かた肉 かまぼこ 油あげ	牛乳 生わかめ 粉寒天 生クリーム	にんじん	干しいたけ 長ねぎ キャベツ だいこん もやし	生めん さとう	米油 白ごま	806 kcal 27.0 g
7金	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 青菜のごま醤油 みそ汁	鶏もも肉 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが たまねぎ もやし	精白米 じゃがいも さとう	米油 白ごま 練りごま	806 kcal 31.0 g
10月	牛乳 チキンライス ポテトのチーズ焼き ベーコンと野菜のスープ	鶏もも肉 ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	マッシュルーム たまねぎ グリンピース にんにく しょうが キャベツ	精白米 麦 さとう じゃがいも	米油 バター	766 kcal 25.0 g
11火	牛乳 ジョア(ストロベリー) 焼き肉ピピン丼 卵スープ パンナコッタ(パイナップルソース)	豚ロース 卵	ジョア 粉寒天 生クリーム	こまつな にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ りんご もやし 干しいたけ パイナップルジュース	精白米 麦 さとう でんぶん	米油 白ごま ごま油	911 kcal 31.8 g
12水	牛乳 ショートニングパン 魚のフライ ジャーマンポテト ミネストローネ	さけ 卵 ベーコン 豚かた肉	コーヒー牛乳	にんじん さやいんげん トマトピューレ トマト パセリ	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油	854 kcal 34.8 g
13木	牛乳 五目ごはん さといものそぼろ煮 かきたま汁	鶏もも肉 油揚げ 豆腐 鶏ひき肉 卵	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう 干しいたけ たけのこ グリンピース しょうが だいこん たまねぎ	精白米 麦 さとう さといも でんぶん	米油	771 kcal 29.3 g
14金	牛乳 野菜ラーメン 鶏ささみの中華サラダ 杏仁豆腐	豚ばら肉 鶏ささみ	牛乳 粉寒天 練乳	にんじん	にんにく しょうが きくらげ 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり パイン缶 黄桃缶 みかん缶	生中華めん さとう でんぶん	米油 ごま油 練りごま	834 kcal 30.0 g
18火	牛乳 カレーライス 福神漬け じゃこと豆のサラダ	豚かた肉 ひよこまめ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ホールトマト こまつな	たまねぎ にんにく セロリー しょうが 福神漬 キャベツ もやし	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	米油 バター ごま油 白ごま	904 kcal 28.5 g
19水	牛乳 エッグコロッケ ボイルキャベツ パンブキンポタージュ	卵	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく しょうが	丸パン さとう ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油 バター	846 kcal 27.3 g
20木	牛乳 あんかけチャーハン ザーサイスープ なし	豚肩ロース 鶏もも肉 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	たけのこ はくさい 干しいたけ ザーサイ にんにく しょうが 長ねぎ なし	精白米 麦 でんぶん さとう	米油 ごま油	818 kcal 26.5 g
21金	牛乳 ごはん 春巻き わかめサラダ 野菜入りかきたまスープ	豚肩ロース 甘みそ 鶏もも肉 卵	牛乳 生わかめ	にんじん	たけのこ 長ねぎ 干しいたけ もやし たまねぎ しょうが キャベツ	精白米 さとう 小麦粉 でんぶん 春巻きの皮	米油 白練りごま ごま油	896 kcal 24.5 g
24月	牛乳 スパゲッティミートソース コーンサラダ	ベーコン 大豆 豚ひき肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ホールトマト トマトピューレ パセリ こまつ な	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン	スパゲッティ さとう	米油 ごま油	819 kcal 33.1 g
25火	牛乳 秋なすのマーボー丼 中華スープ りんご	豚ひき肉 赤色辛みそ 豚かた肉	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ にんにく なす しょうが も やし りんご 干しいたけ 長ねぎ	精白米 麦 さとう でんぶん はるさめ	米油 ごま油	818 kcal 24.7 g
26水	牛乳 ツナコーントースト マカロニスープ おかしな目玉焼き	ツナ缶 ベーコン 豚かた肉	牛乳 粉寒天	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ ホールコーン にんにく しょうが 黄桃缶	食パン シエルマカロニ じゃがいも	米油	780 kcal 25.9 g
27木	牛乳 麦ごはん 酢豚 ワカメスープ	豚もも肉	牛乳 生わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ 長ねぎ	精白米 麦 さとう でんぶん じゃがいも	米油 ごま油 白ごま	874 kcal 23.9 g
28金	牛乳 きのこごはん 天ぷら(きす・さつまいも) すまし汁	鶏もも肉 油揚げ きす 卵	牛乳 出し昆布 生わかめ	にんじん さやいんげん	干しいたけ だいこん しめじ えのきたけ	精白米 麦 さとう でんぶん 小麦粉 あられ さつまいも	米油	828 kcal 28.1 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。



	エネルギー	たんぱく質
9月分 1日あたりの平均	831kcal	28.6 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