

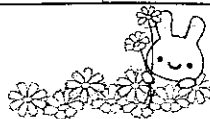


献立表



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	ジョア(プレーン) 焼き肉ピビンバ丼 卵スープ 梨	豚ロース 卵	ジョア (プレーン)	ごまつな 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 なし	精白米 麦 さとう でんぶん	米油 ごま油 白ごま	847 kcal 32.6 g
4火	牛乳 たらこスパゲッティ フライドポテトサラダ おかしな目玉焼き(ゼリー)	ベーコン いか たらこ	牛乳 生クリーム 刻みのり 粉寒天 乳酸菌飲料	にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ 黄桃缶	スパゲッティ じゃがいも さとう	米油 バター	870 kcal 32.3 g
5水	牛乳 発芽玄米ごはん 鶏肉の七味焼き 青菜のお浸し ひじきのふりかけ みそ汁(だいこん・油揚げ・生わかめ・長ねぎ・ほうれんそう)	鶏もも肉 油揚げ 粉かつお 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 生わかめ ひじき	ごまつな しゅんぎく ほうれんそう	しょうが にんにく 長ねぎ もやし だいこん	精白米 発芽玄米 さとう	米油 ごま油 白ごま	803 kcal 31.7 g
6木	牛乳 2色トースト(ガーリックトースト・ハニートースト) ポトフ りんご	ベーコン 豚かた肉 フランクフルト	牛乳	パセリ にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ りんご	ソフトフランスパン はちみつ じゃがいも シュレマカロニ	米油 バター	779 kcal 27.6 g
7金	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 中華スープ	豚ひき肉 赤色辛みそ 押し豆腐 豚ばら肉	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ もやし	精白米 麦 さとう でんぶん はるさめ	米油 ごま油	832 kcal 31.5 g
11火	牛乳 錦丼 すまし汁(たまご・あられふ・にんじん・えのきたけ・ほうれんそう) フルーツポンチ	豚かた肉 卵 かまぼこ	牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	ピーマン 赤ピーマン にんじん ほうれんそう	切干し大根 えのきたけ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご	精白米 麦 さとう あられふ	米油	871 kcal 29.8 g
12水	牛乳 中華おこわ しゅうまい ワカメスープ	豚ロース 豚ひき肉 卵 豆腐	牛乳 干しえび 生わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ しょうが グリンピース	精白米 もち米 さとう でんぶん しゅうまいの皮	米油 ごま油	783 kcal 29.5 g
13木	コーヒール牛乳 胚芽パン マカロニグラタン ベーコンと白菜のスープ	鶏もも肉 ベーコン 豚かた肉	コーヒール牛乳 スキムミルク 生クリーム 粉チーズ	パセリ にんじん チンゲンサイ ごまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが はくさい	胚芽パン マカロニ 小麦粉 パン粉	米油 バター	791 kcal 30.8 g
14金	牛乳 ごはん さんまの塩焼き 大根おろし 豚汁 野沢菜の炒り煮 柿	さんま 豚ばら肉 油揚げ 豆腐 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	にんじんのざわな漬	だいこん ごぼう 長ねぎ かき	精白米 こんにやく	米油 ごま油 白ごま	878 kcal 30.4 g
17月	牛乳 カレーライス 福神漬 じゃこサラダ	豚かた肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ホールトマト ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリ 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	890 kcal 26.1 g
18火	牛乳 さつまいもごはん 揚魚のおろし酢 五目汁	さば 鶏もも肉 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな	しょうが だいこん レモン 干しいたけ たまねぎ	精白米 さつまいも でんぶん さとう	米油 白ごま	850 kcal 31.9 g
19水	牛乳 タンめん 棒々鶏 杏仁ゼリー	豚ばら肉 なた 鶏もも肉 八丁みそ	牛乳 粉寒天 練乳	にんじん チンゲンサイ 万能ねぎ	しょうが きくらげ にんにく 長ねぎ キャベツ もやし ホールコーン みかん缶	むし中華めん でんぶん さとう	米油 ごま油 練りごま	797 kcal 32.4 g
20木	牛乳 ひじきごはん かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(豆腐・なめこ・長ねぎ)	鶏もも肉 油揚げ 豚ひき肉 豆腐 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ さやいんげん	グリンピース しょうが 干しいたけ たまねぎ なめこ 長ねぎ	精白米 麦 さとう でんぶん	米油	823 kcal 29.3 g
21金	牛乳 タコライス コーンミルクスープ りんご	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 ビザ用チーズ	にんじん ホールトマト ピーマン パセリ	キャベツ しょうが にんにく セロリ たまねぎ クリームコーン りんご	精白米 麦 しゅうまいの皮 でんぶん	米油	844 kcal 25.6 g
24月	牛乳 麦ごはん 回鍋肉 はるさめ中華スープ	豚ばら肉 赤色辛みそ 豚かた肉	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ キャベツ たけのこ もやし	精白米 麦 さとう でんぶん はるさめ	米油 ごま油	875 kcal 27.3 g
25火	牛乳 揚げパン(ココア・シナモン) ワンタンスープ 抹茶ミルクゼリー	豚かた肉 鶏ひき肉 甘みそ ココア	牛乳 粉寒天 生クリーム	にんじん ごまつな	干しいたけ しょうが にんにく もやし 長ねぎ シナモン	コッペパン さとう ワンタンの皮	米油	807 kcal 28.8 g
26水	牛乳 あんかけチャーハン オレンジゼリー	卵 豚かた肉	牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ にら	長ねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ にんにく はくさい オレンジジュース	精白米 麦 さとう でんぶん	米油 ごま油	804 kcal 25.8 g
27木	牛乳 田舎うどん お浸し さつまいも蒸しパン	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ 卵 赤色辛みそ 淡色辛みそ	牛乳	にんじん ごまつな ほうれんそう	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ キャベツ	生めん さとう 小麦粉 さつまいも	米油 バター	897 kcal 31.9 g
28金	牛乳 キャロットライス 魚のマヨネーズソース焼き ベーコンと野菜のスープ	さけ ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	マッシュルーム たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	精白米	米油 バター マヨネーズ	805 kcal 31.9 g
31月	牛乳 親子丼 みそ汁(じゃがいも・えのきたけ・生わかめ・ごまつな)	鶏もも肉 卵 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 刻みのり 生わかめ	にんじん ごまつな	しょうが ごぼう たまねぎ 長ねぎ えのきたけ かき	精白米 麦 さとう じゃがいも	米油	873 kcal 32.5 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。
◎ 今月は2A・2B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
10月分 1日あたりの平均	836 kcal	30.0 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	850 kcal	19.0~35.0 g