



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月	牛乳 キムチチャーハン 中華風卵スープ 春雨サラダ	豚ロース 豆腐 ベーコン 卵	牛乳	ビーマン にら にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 白菜キムチ もやし きゅうり 干しいたけ 長ねぎ	精白米 麦 さとう はるさめ でんぷん	米油 白ごま ごま油 白練りごま	808 kcal 27.7 g
2火	牛乳 きのこの和風スパゲッティ ごまドレサラダ グレープゼリー	ベーコン 鶏もも肉	牛乳 粉末天 刻みのり	にんじん ごまつな ほうれんそう	たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ マッシュルーム キャベツ もやし ぶどうジュース	スパゲッティ さとう	米油 白ごま ごま油 白練りごま バター	780 kcal 29.1 g
3水	牛乳 さつまいもごはん 鯖の竜田揚げ 五目汁	さば 鶏もも肉 豆腐 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな	しょうが 干しいたけ たまねぎ	精白米 さつまいも でんぷん	米油 白ごま	837 kcal 34.3 g
4木	牛乳 シュガートースト パンプキンシチュー 温野菜サラダ	鶏もも肉	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ ごまつな 赤ピーマン	セロリー たまねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ	食パン 小麦 さとう	米油 マーガリン バター	891 kcal 31.3 g
5金	牛乳 ごはん 鶏肉の香味ソース 野菜炒め みそ汁	鶏もも肉 ベーコン 油揚げ 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら ごまつな	長ねぎ たまねぎ キャベツ もやし だいこん	精白米 でんぷん さとう	米油	869 kcal 30.6 g
9火	牛乳 鮭ごはん 生揚げと野菜の煮物 かきたま汁	塩鮭 豚かた肉 生揚げ 豆腐 卵	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たけのこ 干しいたけ グリーンピース	精白米 こんにやく さとう でんぷん じゃがいも	米油 白ごま	805 kcal 31.3 g
10水	牛乳 ジャージャー麺 中華風コーンスープ 杏仁ゼリー	鶏ひき肉 赤色辛みそ 八丁みそ ベーコン	牛乳 粉末天 練乳	にんじん 万能ねぎ ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ クリームコーン缶 みかん缶	卵入りむし中華麺 さとう でんぷん	米油 ごま油	806 kcal 31.2 g
11木	牛乳 かき揚げ丼 野菜のからし醤油 みそ汁	いか むきえび 卵 甘みそ 赤色辛みそ	牛乳 生わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ 長ねぎ もやし えのきたけ だいこん キャベツ	精白米 麦 小麦粉 さつまいも	米油	887 kcal 28.5 g
12金	牛乳 カレーライス 福神漬け コーンサラダ	豚かた肉	牛乳	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 セロリー 福神漬 キャベツ ホールコーン	精白米 麦 じゃがいも さとう 小麦粉	米油 バター	875 kcal 23.9 g
15月	牛乳 錦丼 すまし汁 りんご	豚かた肉 卵 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 生わかめ	赤ピーマン ビーマン ごまつな	切り干し大根 たけのこ えのきたけ りんご	精白米 麦 さとう あられ麩	米油	789 kcal 29.7 g
16火	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 さといも 小麦粉 さつまいも	米油 バター	884 kcal 30.9 g
17水	牛乳 ごはん さんまの塩焼き 豚汁 野沢菜の炒り煮	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 のざわな漬け	だいこん ごぼう 長ねぎ	精白米 麦 こんにやく	米油 ごま油 白ごま	844 kcal 30.2 g
18木	牛乳 揚げパン(きなこ・ココア) ワンタンスープ 抹茶ミルクゼリー	きな粉 豚かた肉 鶏ひき肉 甘みそ	牛乳 粉末天 生クリーム	にんじん ごまつな	にんにく しょうが 干しいたけ もやし 長ねぎ	コッペパン さとう ワンタンの皮	米油	819 kcal 29.5 g
19金	牛乳 中華おこわ しゅうまい ねぎのスープ	豚ばら肉 豚ひき肉 卵	牛乳	さやいんげん にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ しょうが グリーンピース きくらげ	精白米 もち米 でんぷん さとう しゅうまいの皮	米油 白ごま ごま油	788 kcal 26.3 g
22月	牛乳 マーボー丼 中華サラダ ワカメスープ	豚ひき肉 赤色辛みそ 押し豆腐 豆腐	牛乳 生わかめ	にんじん ごまつな にら	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ もやし たまねぎ	精白米 麦 さとう でんぷん はるさめ	米油 ごま油	850 kcal 31.8 g
23火	牛乳 スクランブルオムライス 野菜スープ みかん	鶏もも肉 豚ばら肉 卵	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ もやし グリーンピース	精白米 さとう	米油 バター	831 kcal 29.2 g
24水	牛乳 コーヒー牛乳 セサミパン マカロニグラタン キャベツスープ	鶏もも肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク 生クリーム 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが マッシュルーム	セサミパン マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油 バター	804 kcal 29.1 g
25木	牛乳 高野豆腐ごはん 筑前煮 みそ汁	鶏ひき肉 鶏もも肉 高野豆腐 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 生わかめ	にんじん さやいんげん	干しいたけ 長ねぎ ごぼう たけのこ えのきたけ だいこん	精白米 さとう こんにやく さといも	米油	779 kcal 32.8 g
26金	牛乳 豆乳みそラーメン シャンボぎょうざ	豚ばら肉 豚ひき肉 甘みそ 豆乳 淡色辛みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	長ねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ	生中華めん 小麦粉 でんぷん ぎょうざの皮	米油 白ごま ごま油 白練りごま	863 kcal 32.4 g
29月	牛乳 親子丼 みそ汁 柿	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 ぶなしめじ かき	精白米 麦 さとう じゃがいも	米油	868 kcal 31.0 g
31水	牛乳 キャロットライス 鮭のマヨネーズ焼き 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 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	精白米	米油 バター マヨネーズ	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。



10月分 1日あたりの平均	エネルギー 832kcal	たんぱく質 30.1g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	850 kcal	19.0~35.0g