

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 金	牛乳 ゆかりごはん 千種焼き ごま和え みそ汁	ツナ 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ゆかり ごまつな さいいんげん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし 長ねぎ	米 さとう	油 ごま	764 kcal 29.1 g
4 月	牛乳 黒砂糖パン ナスとペンのミートグラタン 千切り野菜スープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	しょうが キャベツ にんにく たまねぎ なす	黒砂糖パン マカロニ じゃがいも	油	749 kcal 28.4 g
5 火	牛乳 麦ごはん 鯖のレモン焼き 五目豆 みそ汁	さば 鶏肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん ごまつな	たまねぎ レモン キャベツ れんこん ごぼう 干しいたけ	米 麦 さとう	バター	789 kcal 35.9 g
6 水	牛乳 ベーコンとキャベツのスパゲッティ 野菜のピクルス チーズケーキ	豚肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん 赤ピーマン ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり だいこん レモン	スパゲッティ 片栗粉 さとう 小麦粉	油	854 kcal 29.5 g
7 木	牛乳 鶏飯(けいはん) がね 野菜のゆずポン酢 	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 万能ねぎ ごまつな	干しいたけ しょうが たくあん漬 ごぼう ゆず キャベツ もやし	米 麦 さとう 三温糖 さつまいも 小麦粉	油 ごま	832 kcal 29.7 g
8 金	牛乳 ビビンバ丼 寒天入り中華スープ	豚肉 卵 大豆 みそ	牛乳 昆布 寒天	にんじん チンゲンサイ ごまつな	しょうが もやし にんにく ほうさい	米 麦 さとう	油 ごま	764 kcal 29.2 g
11 月	牛乳 エッグトースト 洋風田舎スープ グレープゼリー	卵 豚肉 高野豆腐	牛乳 寒天	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ ぶどうジュース	食パン じゃがいも マカロニ さとう	油 マヨネーズ	738 kcal 28.5 g
12 火	牛乳 麦ごはん めかじきの照り焼き じゃがいもきんぴら キャベツのみそ汁	めかじき 生揚げ みそ	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ	米 麦 さとう 片栗粉 こんにやく じゃがいも	油 ごま	778 kcal 32.3 g
13 水	牛乳 タコライス もずくスープ  	豚肉 卵 大豆	牛乳 もずく チーズ	にんじん ピーマン トマト ごまつな	キャベツ しょうが にんにく セロリー たまねぎ 生しいたけ りんご	米 麦 片栗粉	油	821 kcal 29.2 g
14 木	牛乳 ごまだれうどん 茹で枝豆 天ぷら(ちくわ・さつまいも)	豚肉 みそ 竹輪	牛乳 青のり	にんじん さいいんげん	にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ 枝豆	うどん 三温糖 片栗粉 小麦粉 さつまいも	油 ごま	838 kcal 29.8 g
15 金	牛乳 コーンピラフ 南瓜(かぼちゃ)のチーズ焼き トマトスープ	鶏肉 ツナ 豆乳 ベーコン レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ ホールコーン マッシュルーム 長ねぎ グリーンピース にんにく	米 麦 マカロニ	油 バター	781 kcal 28.3 g
19 火	牛乳 豚肉とごぼうの混ぜご飯 焼きししゃも 豆入りみそじゃが 五目汁	豚肉 油揚げ 大豆 みそ 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん さいいんげん ごまつな	ごぼう 干しいたけ だいこん えのきたけ	米 麦 さとう	油	804 kcal 32.6 g
20 水	牛乳 あんかけチャーハン もやしスープ 梨	豚肉 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが 長ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく ほうさい たまねぎ もやし 梨	米 麦 片栗粉	油	745 kcal 27.1 g
21 木	牛乳 麦ごはん ひじき入り卵焼き 切干大根の含め煮 根菜のみそ汁	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	赤ピーマン さいいんげん にんじん ごまつな	たまねぎ 干しいたけ 切干大根 だいこん	米 麦 さとう こんにやく	油	738 kcal 28.0 g
22 金	牛乳 ツナマヨドック  ブロッコリーのごまドレッシング  コーンチャウダー	ツナ 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ レモン ホールコーン にんにく しょうが クリームコーン	ミルクパン さとう 小麦粉 じゃがいも	油 バター ごま マヨネーズ	789 kcal 29.5 g
25 月	牛乳 親子丼 のっぺい汁  早稲田茗荷と野菜のゴマ酢あえ 	鶏肉 豚肉 なると 卵 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ 長ねぎ グリーンピース だいこん きゅうり キャベツ もやし みょうが	米 麦 さとう さといも こんにやく 片栗粉	油 ごま	816 kcal 32.8 g
26 火	牛乳 和風スパゲッティ ジャーマンポテト 抹茶ミルクゼリー	ハム いか ベーコン	牛乳 寒天 生クリーム	にんじん 赤ピーマン ピーマン パセリ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ 片栗粉 じゃがいも さとう	油	803 kcal 29.2 g
27 水	牛乳 ごはん 鶏肉のねぎソースがけ にんじんじゃこ炒め 青菜のスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ たけのこ	米 片栗粉 さとう しらたき	油 ごま	844 kcal 30.2 g
28 木	牛乳 メープルトースト  カラフルサラダ  サーモンクリームスープ	白いんげん豆 豆乳 さけ	牛乳 生クリーム	にんじん 赤ピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	胚芽食パン メープルシロップ 小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター	804 kcal 33.2 g
29 金	牛乳 麦ごはん かつおでんぶ 生揚げのすき焼き煮 みそ汁	粉かつお 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 万能ねぎ	たまねぎ しめじ 長ねぎ だいこん えのきたけ	米 麦 しらたき さとう	油 ごま	791 kcal 36.0 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	792kcal	30.4 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	25.0~40.0g