



実施日	日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
2	月		ごはん牛乳 酢豚風野菜炒め 中華風きゅうり 玉ねぎとわかめのみそ汁	★牛乳 豚肉 わかめ みそ	米 片栗粉 米油 砂糖 ★ごま油 ジャガ芋	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン きゅうり 大根 小松菜	603	14.6	24.8	2.8			
3	火		田舎うどん牛乳 かしわいそべ天 ピリからもやし	豚肉 みそ ★油揚げ ★牛乳 とり肉 青のり	★うどん 米油 里芋 片栗粉 こんにゃく ★小麦粉 ★揚げ油 ★ごま油 砂糖	にんじん 大根 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ 生姜 にんにく もやし きゅうり	576	20.6	31.4	2.8			
4	水		ごはん牛乳 モロの煮付け 秋野菜のきんぴら 金時汁	★牛乳 ★もうかさめ 豚肉 みそ	米 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく さつま芋	生姜 にんじん ごぼう れんこん 大根 たまねぎ	588	19.6	21.7	2.8			
5	木		ジャージャン豆腐牛乳 青菜とじゃが芋のみそ汁	豚肉 ★豆腐 みそ ★牛乳 ★油揚げ	米 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん れんこん 干しいたけ	583	15.8	30.3	2.2			
6	金		さつま芋ごはん牛乳 ピリカラししゃも焼き 白菜の塩昆布いため じゃが芋ときのこのみそ汁	★牛乳 ★ししゃも 塩昆布 豚肉 ★油揚げ みそ	米 もち米 さつま芋 米油 じゃが芋	白菜 にんじん もやし たまねぎ しめじ えのきたけ チンゲンサイ	598	18.3	31.2	2.6			
10	火		高菜とコーンの混ぜごはん牛乳 里芋入りとり肉の煮物 大根のごま炒め	★牛乳 とりもも	米 米油 こんにゃく 里芋 砂糖 ★白すりごま	高菜漬 コーン ごぼう にんじん 大根 干しいたけ 小松菜 ピーマン もやし	550	14.7	28.8	2.0			
11	水		黒糖トースト牛乳 チリコンカン もやしとコーンのソテー	★牛乳 豚ひき肉 ★大豆 いんげん豆 ベーコン	★食パン ★バター 黒砂糖 米油 ジャガ芋 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ粉 コーン キャベツ もやし	587	16.0	41.9	2.7			
12	木		きびごはん牛乳 昆布の佃煮 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのソース炒め	★牛乳 刻み昆布 豚ひき肉 ★厚揚げ ベーコン ★竹輪	米 きび ざらめ ★ごま 米油 しらたき 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん たまねぎ あさつき キャベツ もやし	582	16.9	34.2	2.0			
13	金		キャロットライス牛乳 チーズポテト カレースープ 花みかん	★牛乳 ★チーズ ベーコン 豚肉	米 ジャガ芋 米油 砂糖	にんじん パセリ粉 生姜 にんにく たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー トマトジュース みかん	584	14.4	25.6	1.7			
16	月		ミートソーススパゲティ牛乳 もやしとツナのサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 ★牛乳 ★ツナ	★スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマトピューレ トマト缶 コーン もやし キャベツ 小松菜	584	17.8	31.0	2.3			
17	火		卵入りチャーハン牛乳 れんこんチップスサラダ 春雨とキャベツのスープ	豚ひき肉 ★卵 ★牛乳 ベーコン ★豆腐	米 ★揚げ油 米油 砂糖 春雨 片栗粉	干しいたけ にんじん グリンピース ねぎ れんこん もやし キャベツ たまねぎ	607	14.3	34.5	2.5			
18	水		ごはん牛乳 よだれ鶏 油揚げと野菜のにびたし じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	★牛乳 とり肉 ★油揚げ ★厚揚げ わかめ みそ	米 ★白すりごま ★ごま油 砂糖 ジャガ芋	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ にんじん もやし たまねぎ	591	17.9	33.2	2.1			
19	木		コッペパン牛乳 白身魚のパン粉ゆき ハニーサラダ 白菜の洋風スープ	★牛乳 ★ホキ みそ ベーコン とり肉	★コッペパン はちみつ マヨネーズ(卵なし) ★パン粉 米油	パセリ粉 キャベツ にんじん 黄パプリカ コーン レモン にんにく たまねぎ 白菜 小松菜	560	20.1	43.1	2.5			
20	金		大豆入りひじきごはん牛乳 いかシュウマイ チンゲン菜ときのこのみそ汁	とり肉 ★油揚げ ひじき ★大豆 ★牛乳 豚ひき肉 とりひき肉 ★いか みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 ★しゅうまいの皮 ジャガ芋	にんじん 生姜 たまねぎ コーン しめじ チンゲンサイ	611	18.2	30.2	2.4			
23	月		豚肉のコチュジャン牛乳 トックのスープ	豚肉 みそ ★牛乳 とりもも	米 米油 砂糖 片栗粉 トック	にんにく 生姜 にんじん もやし ピーマン 赤パプリカ 干しいたけ たまねぎ 大根 小松菜	593	17.2	28.2	2.3			
24	火		ごはん牛乳 ボジョ・アルバド サルチバパス チリ風野菜スープ	★牛乳 とり肉 レンズ豆 ベーコン ウインナー いんげん豆	米 米油 米粉 ジャガ芋	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 グリンピース かぼちゃ コーン キャベツ	616	16.9	23.2	2.2			
25	水		しょうゆラーメン牛乳 カレーポテト 柿	豚肉 ★牛乳	★中華めん 米油 砂糖 ジャガ芋	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ 柿	572	15.7	34.6	2.5			
26	木		きびごはん牛乳 小魚のふりかけ すき焼き煮 わかめのみそドレサラダ	★牛乳 ★しらす干し 刻み昆布 ★かつお節 豚肉 ★焼き豆腐 わかめ みそ	米 きび ★白ごま 砂糖 米油 こんにゃく ★ごま油	にんじん 白菜 ねぎ もやし きゅうり	587	18.1	32.2	2.9			
27	金		秋色栗ごはん牛乳 豚肉とピーマンのみそ炒め 田舎汁	★油揚げ ★牛乳 豚肉 みそ ★豆腐	米 もち米 栗 砂糖 米油 こんにゃく ジャガ芋	にんじん 干しいたけ しめじ ピーマン 赤パプリカ 大根 ねぎ	580	16.8	28.1	2.1			
30	月		ごはん牛乳 五目卵焼き 海草サラダ 肉と野菜のみそ汁	★牛乳 とりひき肉 ★卵 海藻 豚肉 みそ	米 米油 砂糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ コーン ねぎ	596	17.7	33.5	2.3			
31	火		肉みそ丼牛乳 キャベツとコーンのスープ 米粉のかぼちゃマフィン	豚ひき肉 みそ ★牛乳 ベーコン	米 こんにゃく 砂糖 米油 米粉 はちみつ 粉糖	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ コーン しめじ キャベツ 小松菜 かぼちゃ	673	13.0	29.8	2.8			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 ※給食回数21回 ※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出
一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学生)

10月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	591	16.9	31.0	2.4	326	91	2.1	234	0.31	0.45	17	6.2
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上