

実施日	日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				
			牛乳	おもに体の組織をつくる(赤色食品)		おもに体の調子を整える(緑色食品)		おもにエネルギーとなる(黄色食品)		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	秋茄子カレー 即席漬け 紅玉りんごの ミニロックケーキ	○	豚肉肩 金時豆水煮	粉チーズ 飲用牛乳 わかめ 調理用牛乳	にんじん トマト缶詰	にんにく しょうが セロリー たまねぎ りんご なす レモン キャベツ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 グラニュー糖 じゃがいも 車糖(三温糖) 車糖(上白糖)	有塩バター 炒め油 サラダ油	700	11.3	33.0	2.0
4	火	鰯のかば焼き丼 シャキシャキ和え 打ち豆汁	○	いわし 油揚げ いり大豆	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが 切干しだいこん キャベツ 根深ねぎ きゅうり だいこん	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 でん粉 車糖(三温糖) 車糖(上白糖) じゃがいも	揚げ油 炒りごま(白) ごま油	582	15.8	27.5	2.1
5	水	麦ご飯 家常豆腐 ししゃものみりん焼き じゃがいものみそ汁	○	豚肉もも 生揚げ みみそ(赤色辛みそ) みみそ(淡色辛みそ)	飲用牛乳 からぶとししゃも わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 根深ねぎ キャベツ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) でん粉 じゃがいも	炒め油 ごま油 炒りごま(白)	610	19.1	33.0	3.5
6	木	みそラーメン パリパリひじき 果物(菊花みかん)	○	みみそ(赤色辛みそ) 豚ひき肉	飲用牛乳 ひじき ピザチーズ	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ 根深ねぎ キャベツ ホールコーン缶 みかん きくらげ(乾)	蒸し中華めん でん粉 車糖(三温糖) 薄力粉 春巻きの皮	ひまわり油 ごま油 炒め油 炒りごま(白) 揚げ油	717	14.5	39.5	3.6
7	金	栗ご飯 鯖の西京みそ焼き もやしのゆずポン酢和え 豚汁	○	さわら みみそ(淡色辛みそ) みみそ(赤色辛みそ) 豚肉肩 西京みそ	飲用牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが 緑豆もやし きゅうり ゆず果汁 ごぼう だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒 (精白米・もち米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 車糖(上白糖) こんにゃく	むぎ粟 炒りごま(白) 炒め油	593	19.4	24.9	3.0
11	火	ブルーベリースコーン かぼちゃのシチュー ぶどうゼリー	○	鶏もも肉 黄だいず 粉ゼラチン	調理用牛乳 飲用牛乳 生クリーム 粉寒天	にんじん 西洋かぼちゃ	ブルーベリー(冷凍) にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ ぶどうジュース	薄力粉 きび砂糖 車糖(上白糖)	有塩バター サラダ油 ひまわりサラダ油	619	11.6	40.9	1.7
12	水	親子丼 秋茄子のみそ炒め えのきたけとわかめのすまし汁	○	鶏もも肉 鶏卵 鶏ひき肉 みみそ(淡色辛みそ)	飲用牛乳 わかめ	にんじん 糸みつば(葉、生)	たまねぎ なす むきえだまめ(冷凍) たけのこレトルト えのきたけ 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) しらたき 焼き麩 車糖(三温糖) でん粉 じゃがいも	炒め油 サラダ油	609	17.4	32.7	2.6
13	木	さつま芋ご飯 鮭のチャンチャン焼き 白菜のごま和え 大根と生揚げのみそ汁	○	秋鮭 みみそ(淡色辛みそ) みみそ(赤色辛みそ) 生揚げ	飲用牛乳 わかめ	にんじん 赤パプリカ	キャベツ 根深ねぎ たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ 緑豆もやし はくさい だいこん	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) さつまいも 車糖(三温糖)	揚げ油 有塩バター すりごま(白)	592	19.5	27.7	3.3
14	金	麦ご飯 大豆とじゃこの磯風味 すき焼き風肉豆腐 果物(りんご)	○	黄だいず 豚肉肩 焼き豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	にんじん しゅんぎく	にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ はくさい えのきたけ りんご 干しいたけ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 しらたき 車糖(上白糖) 車糖(三温糖)	揚げ油 炒め油	580	17.9	31.2	1.2
17	月	麦ご飯 スコッチエッグ 野菜のオイルソテー炒め 白菜と油揚げのみそ汁	○	鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ 豚肉肩 みみそ(淡色辛みそ) みみそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが キャベツ はくさい	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) じゃがいも マッシュポテト 薄力粉 パン粉	炒め油 揚げ油 ごま油	603	14.9	34.3	2.5
18	火	ジャンバラヤ 白菜のクリーム煮 りんごゼリー	○	むきえび カットウインナー 鶏もも肉 ひよこ豆	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム 寒天	にんじん 赤パプリカ 青ピーマン ブロッコリー	たまねぎ セロリー 黄パプリカ はくさい りんごジュース	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) じゃがいも 薄力粉 車糖(上白糖)	炒め油 サラダ油	586	13.6	33.0	2.2
19	水	麦ご飯 鯖のレモン焼き かんこく風肉じゃが わかめスープ	○	さば 絹ごし豆腐 豚肉肩 黄だいず 鶏むね肉	飲用牛乳 わかめ	にんじん にら	レモン にんにく しょうが たまねぎ たけのこレトルト 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) じゃがいも しらたき 車糖(三温糖)	有塩バター サラダ油 炒め油 ごま油 炒りごま(白)	586	18.9	36.1	1.9
20	木	かきたまうどん ゼリーフライ もやしの梅しょうゆ和え	○	鶏むね肉 鶏卵 板なしかまぼこ おから 豚赤身ひき肉	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん こまつな トマトピューレー にんじん	たまねぎ 根深ねぎ 緑豆もやし ねり梅	冷凍うどん でん粉 じゃがいも 薄力粉 車糖(三温糖)	サラダ油 炒め油 すりごま(白) 揚げ油	601	16.5	32.8	2.8
21	金	麦ご飯 ホキの紅葉焼き 五目豆煮 ごま入りすいとん汁	○	ホキ 黄だいず 木綿豆腐	飲用牛乳 まこんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ れんこん だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 板こんにゃく 車糖(三温糖) 白玉粉 薄力粉 じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用) 練りごま(白)	587	17.4	23.8	1.7
24	月	まいたけご飯 いかとじゃがいもの甘辛揚げ 吉野汁	○	鶏もも肉 いか 油揚げ 板なしかまぼこ	飲用牛乳	にんじん こまつな	まいたけ しょうが むきえだまめ(冷凍) たけのこレトルト 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 干しうどん じゃがいも 車糖(三温糖)	炒め油 揚げ油	583	17.6	25.8	3.2
25	火	麦ご飯 和風塩こうじハンバーグ 青のり粉ふき芋 白菜のミルクスープ	○	豚ひき肉 大豆ミート 押し豆腐 ベーコン	飲用牛乳 あおのり 調理用牛乳	にんじん こまつな	たけのこ 根深ねぎ たまねぎ はくさい きくらげ(乾)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) パン粉 でん粉 車糖(三温糖) じゃがいも	炒め油	590	16.8	25.2	2.5
26	水	麻婆豆腐丼 焼きじゃがいも餅 ビーフンスープ	○	豚ひき肉 みみそ(赤色辛みそ) 木綿豆腐 鶏むね肉 ベーコン	飲用牛乳 ピザチーズ	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが 干しいたけ 根深ねぎ たまねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) でん粉 ビーフン じゃがいも 車糖(上白糖)	炒め油 ごま油	637	16.5	29.7	3.2
27	木	麦ご飯 ひょんりんけい 大根炒めナムル 豆乳汁	○	鶏もも肉 鶏卵 豆乳 みみそ(淡色辛みそ)	飲用牛乳	にんじん こまつな	だいこん エリンギ(生) たまねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 じゃがいも	ごま油 揚げ油 炒め油 炒りごま(白)	586	16.1	35.8	2.0
28	金	シュガートースト ポークビーンズ カラフルソテー	○	黄だいず 白いんげん豆 金時豆 豚肉もも肉	飲用牛乳 生クリーム	にんじん トマト缶詰 パセリ こまつな 赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ スイートコーン缶	食パン グラニュー糖 じゃがいも 車糖(上白糖)	マーガリン 炒め油	609	14.3	36.7	2.4
31	月	ブラックカレー 花野菜のピクルス かぼちゃプリン	○	豚赤身ひき肉	芽ひじき 飲用牛乳 寒天 調理用牛乳 生クリーム	ブロッコリー 赤パプリカ 西洋かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ カリフラワー キャベツ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 車糖(上白糖)	有塩バター 炒め油 サラダ油	589	12.6	29.0	1.5

※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20回

★10月の給食費引き落とし日は、26日(水曜日)です。

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	608	16.0	31.8	2.4	349	90	2.3	210	0.25	0.45	16	7.4