

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				
1	火		大豆入りじゃこご飯 いかの更紗揚げ キャベツのゆかりあえ むらこ汁	○	黄だいす いか 鶏むね肉 鶏卵、全卵	ちりめんじゃこ あおのり 飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ ぶなしめじ だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 薄力粉	揚げ油	592	19.1	32.1	2.5
2	水		麦ご飯 さわらの菊花焼き 肉じゃが煮 白菜と油揚げのみそ汁	○	さわら 鶏卵、全卵 豚バラ肉 黄色だいす 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳	にんじん	しょうが えのきたけ ぶなしめじ たまねぎ むきえだまめ(冷凍) はくさい	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) じゃがいも つきこんにやく 車糖(三温糖)	炒め油 マヨネーズ (卵なし)	609	18.5	39.2	2.5
4	金		あんかけ焼きそば せいだのたまじ あっさりスープ	○	いか むきえび うすら卵(水煮缶詰) 米みそ(赤色辛みそ) ベーコン	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	根深ねぎ しょうが はくさい セロリー たけのこ水煮 干しいたけ たまねぎ えのきたけ キャベツ	むし中華めん 車糖(三温糖) でん粉 じゃがいも	揚げ油 ごま油 炒りごま(白)	583	17.4	32.3	3.7
7	月		麦ご飯 花シューマイ 白菜のゆず風味 里芋のみそ汁	○	豚ひき肉 押し豆腐 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが たけのこ水煮 グリーンピース(冷凍) はくさい ゆず 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 しゅうまいの皮 さといも	ごま油	586	16.5	28.3	2.1
8	火		キムチチャーハン ししゃもの松笠揚げ 野菜の磯和え オレンジゼリー	○	豚肩肉 鶏卵、全卵 粉ゼラチン	飲用牛乳 からふとししゃも 調理用牛乳 粉寒天 刻みのり	にんじん 青ピーマン ほうれんそう	キムチレトルト 緑豆もやし ホールコーン缶 オレンジジュース	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 薄力粉 コーンフレーク 車糖(上白糖)	炒め油 揚げ油	596	15.0	29.7	2.6
9	水		回鍋肉丼 スーミータン 果物(りんご)	○	豚肩肉 八丁味噌 鶏むね肉 鶏卵、全卵	飲用牛乳	にんじん こまつな	にんにく キャベツ 根深ねぎ しょうが たまねぎ りんご スイートコーン缶	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) でん粉	炒め油 ごま油	587	17.7	28.8	1.9
10	木		麦ご飯 豆腐の真砂揚げ 茎わかめの金平 白菜と生揚げのみそ汁	○	押し豆腐 おから(生) 鶏ひき肉 豚肩肉 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 芽ひじき くきわかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう 干しいたけ むきえだまめ(冷凍) たけのこ水煮 はくさい	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) でん粉 つきこんにやく 車糖(三温糖)	ひまわり油 揚げ油 ごま油	582	15.1	35.9	3.0
11	金		アップルトースト チリコンカン じゃこ入りサラダ	○	金時豆 豚肩肉	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマト缶詰 トマトピューレー こまつな	紅玉りんご にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム水煮缶 グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり	食パン ざらめ糖 じゃがいも 車糖(上白糖)	有塩バター オリーブ油 炒りごま(白) ごま油	585	17.6	34.9	2.3
14	月		麦ご飯 ぎせい豆腐 ほうれん草のおかか和え 青大豆入りすいとん汁	○	木綿豆腐 鶏ひき肉 鶏卵、全卵 おかか 青大豆 油揚げ	飲用牛乳 芽ひじき	ほうれんそう にんじん こまつな	干しいたけ たけのこ水煮 根深ねぎ だいこん しょうが キャベツ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) 白玉粉 薄力粉	炒め油	594	16.7	26.4	1.7
15	火		胚芽ご飯 いかのアップルマリネ マセドアンソテー トマトスープ	○	いか 金時豆水煮 ベーコン	飲用牛乳	にんじん トマト缶詰 トマトピューレー パセリ(乾)	りんご たまねぎ レモン果汁 ホールコーン缶 にんにく セロリー	水稲穀粒(精白米) はいが精米 でん粉 じゃがいも 車糖(三温糖)	揚げ油 サラダ油 炒め油	618	14.7	29.0	1.9
16	水		麦ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き かぶの甘酢漬け 根菜汁	○	さけ 油揚げ 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ)	飲用牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ きゅうり かぶ だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) パン粉 車糖(三温糖) じゃがいも	マヨネーズ (卵なし) 炒め油	593	19.0	31.7	2.3
17	木		牛丼 れんこんのきんぴら あおさのみそ汁	○	国産牛ばら肉 国産牛もも肉 油揚げ 豚肩肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 あおさ	にんじん	たまねぎ グリーンピース(冷凍) れんこん 干しいたけ むきえだまめ(冷凍) えのきたけ	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 車糖(上白糖)	炒め油 ごま油 炒りごま(白)	699	15.9	40.9	2.9
18	金		麦ご飯 肉豆腐 じゃが芋と油揚げの味噌汁 ゆずゼリー	○	豚肩肉 木綿豆腐 油揚げ 粉ゼラチン 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 カットわかめ 粉寒天	にんじん	たまねぎ グリーンピース(冷凍) ゆず果汁	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) つきこんにやく 車糖(上白糖) 焼きふ(車ふ) でん粉 水あめ じゃがいも	炒め油	588	16.5	26.2	2.3
21	月		かやくご飯 ほっけの塩焼き /大根おろし添え キャベツのじゃこ炒め 石狩汁	○	鶏むね肉 ほっけ さけ 米みそ(淡色辛みそ)	刻みのり 飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	ごぼう ぶなしめじ むきえだまめ(冷凍) だいこん キャベツ はくさい 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) つきこんにやく 車糖(三温糖) じゃがいも こんにやく	炒め油 ごま油	583	23.8	26.9	3.1
22	火		ほうとう風うどん 芋けんぴ フルーツポンチ	○	鶏むね肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 黄だいす	飲用牛乳 寒天缶	西洋かぼちゃ にんじん	だいこん はくさい 根深ねぎ 白桃缶 みかん缶	冷凍ほうとう さつまいも でん粉 水あめ 車糖(三温糖) 車糖(上白糖)	サラダ油 炒め油 揚げ油 炒りごま(白)	590	13.2	22.7	2.1
24	木		ナン キーマカレー チョコプリン	○	豚ひき肉	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム パールアガー	にんじん 青ピーマン トマトピューレー	にんにく しょうが セロリー たまねぎ	ナン 薄力粉 ミルクチョコレート	炒め油	690	13.2	50.7	2.4
25	金		麦ご飯 鯖のゆずみそ焼き 野菜の辛子和え 鶏つくね豆乳汁	○	さわら 米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉 無調整豆乳	飲用牛乳	にんじん 万能ねぎ	しょうが ゆず キャベツ 緑豆もやし たまねぎ だいこん はくさい	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) でん粉 車糖(三温糖)	炒め油	580	19.0	25.4	2.1
28	月		里芋ご飯 おでん/煮卵(うすらの卵) 果物(菊花みかん)	○	鶏もも肉 油揚げ 焼き竹輪 つみれ 生揚げ うすら卵(水煮缶詰)	飲用牛乳 結び昆布	にんじん	ごぼう 干しいたけ だいこん うんしゅうみかん	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) さといも こんにやく 竹輪ふ	炒め油	592	15.9	28.1	2.7
29	火		パプリカライス さつまいものシチュー マカロニフレンチサラダ	○	鶏もも肉 青大豆	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	パセリ(乾) にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 マカロニ さつまいも 車糖(上白糖)	有塩バター ひまわりサラダ油	625	11.8	31.8	1.6
30	水		吹き寄せご飯 ぶりの幽庵焼き 野菜の胡麻和え なめこのみぞれ汁	○	鶏もも肉 油揚げ はんぺん ぶり	飲用牛乳	こまつな にんじん	ぶなしめじ むきえだまめ(冷凍) ゆず はくさい キャベツ だいこん えのきたけ なめこ水煮缶 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) つきこんにやく さつまいも 車糖(三温糖) でん粉 車糖(上白糖)	炒め油 揚げ油 炒りごま(白) すりごま(白)	605	18.5	35.6	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20回

★11月の給食費引き落とし日は、28日(月曜日)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	604	16.7	32.1	2.4	342	94	2.2	219	0.25	0.45	14	5.9