

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 I補キ一 たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
1	月	チキンカレー 福神漬け コーンサラダ	○	牛乳 鶏肉 レンズ豆	にんにく しょうが 玉葱 にんじん りんご キャベツ コーン 福神漬け 小松菜	米 大麦 油 じゃが芋 ざらめ糖 小麦粉 バター 砂糖	864 27.5
2	火	ごはん・豚肉ともやし炒め物 じゃが芋とわかめのみそ汁 くだもの	○	牛乳 油揚げ みそ わかめ 豚肉	ねぎ しょうが 玉葱 もやし にんじん 梨	米 じゃが芋 油 片栗粉 ごま	754 29.6
3	水	ガーリックフランス かぼちゃサラダ 白花豆のポタージュ	○	牛乳 白花豆 鶏肉 生クリーム ロースハム みそ	にんにく パセリ セロリー 玉葱 にんじん きゅうり かぼちゃ しょうが キャベツ	ソフトフランスパン マーガリン 油 じゃが芋 バター 小麦粉 練りごま ごま油 砂糖 ごま	846 27.5
4	木	キムチチャーハン 大学芋 わかめスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	にんじん ピーマン キムチ えのき たけのこ ねぎ	米 ごま油 砂糖 ごま さつま芋 油 水あめ	834 24.5
5	金	練馬スパゲッティ じゃこと水菜のサラダ	○	牛乳 ツナ 刻みのり わかめ ちりめんじゃこ	大根 きゅうり 水菜 キャベツ	スパゲッティ 油 砂糖 ごま油	747 34.0
8	月	ゆかりごはん 笹かまの磯辺揚げ・月見汁 くだもの	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 笹かまぼこ たまご 青のり	かぼちゃ にんじん ねぎ 白菜 梨 ゆかり	米 ごま 白玉粉 油 小麦粉 里芋	805 25.4
9	火	大豆ひじきごはん 菊入りおひたし ごまみそ汁	○	牛乳 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 白菜 菊	米 油 こんにゃく 三温糖 じゃが芋 練りごま ごま	778 30.8
10	水	ココアパン 高野豆腐のグラタン 豆とウィンナーのトマトスープ	○	牛乳 ウィンナー いんげん豆 鶏肉 高野豆腐 ベーコン 生クリーム チーズ	にんにく 玉葱 キャベツ セロリー ホールトマト かぼちゃ にんじん	ココアパン 油 三温糖 バター 小麦粉	884 36.3
**11(木)・12(金) 定期テストのため 給食はありません**							
16	火	ごはん・秋刀魚の塩焼き わかめの和え物 豚汁	○	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 秋刀魚 わかめ	ごぼう 大根 にんじん きゅうり もやし ねぎ	米 油 さつま芋 こんにゃく ごま油 砂糖	879 35.1
17	水	あんかけ焼きそば 杏仁豆腐	○	牛乳 豚肉 いか えび うずらの卵 アガー	しょうが にんにく たけのこ 玉葱 もやし にんじん 白菜 チンゲン菜 みかん パインアップル 桃	中華麺 ごま油 片栗粉 砂糖	829 32.8
18	木	ごぼうのハヤシライス ビーンズサラダ くだもの	○	牛乳 豚肉 生クリーム 白いんげん豆	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ごぼう しめじ きゅうり コーン キャベツ 梨	米 バター 油 小麦粉 ざらめ糖 砂糖	842 27.9
19	金	じゃことわかめごはん・ぐる煮 いかと野菜の土佐酢和え ゆずゼリー	○	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ いか 生揚げ かつお節 寒天	干し椎茸 大根 しょうが ほうれん草 ゆず にんじん グレープフルーツジュース	米 こんにゃく 三温糖 砂糖 里芋	761 28.9
22	月	ごはん・油淋鶏 もやしのごまだれサラダ わかめと卵のスープ	○	牛乳 豆腐 わかめ たまご 鶏肉 豚肉 みそ	干し椎茸 ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん	米 油 ごま油 片栗粉 小麦粉 砂糖 練りごま ごま	884 34.4
24	水	こぎつねごはん キャベツの梅和え 呉汁	○	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ かつお節	にんじん 大根 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり 梅干し しょうが	米 大麦 油 三温糖 こんにゃく 砂糖 ごま油	823 34.4
25	木	丸パン・イタリアンハンバーグ コーンポテト マカロニスープ	○	牛乳 豚肉 おから たまご チーズ ベーコン	玉葱 にんにく ホールトマト にんじん キャベツ ほうれん草 コーン パセリ	丸パン パン粉 オリーブ油 三温糖 マカロニ じゃが芋 マーガリン	785 33.2
26	金	麦ごはん・手作りふりかけ 鮭のねぎみそ焼き 小松菜のくるみ和え・けんちん汁	○	牛乳 かつお節 青のり 鶏肉 豆腐 鮭 みそ	ごぼう にんじん 大根 ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ	米 大麦 ごま こんにゃく 砂糖 くるみ 三温糖 里芋	834 39.4
29	月	麻婆なす丼 チンゲン菜としめじの卵スープ	○	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 たまご	しょうが にんにく にんじん 玉葱 ねぎ 干し椎茸 なら なす しめじ チンゲン菜	米 油 三温糖 片栗粉 ごま油	825 35.2
30	火	オレンジフレンチトースト ツナドレスサラダ かぼちゃのシチュー	○	牛乳 たまご 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム ツナ 粉チーズ	オレンジジュース 玉葱 にんじん しめじ かぼちゃ キャベツ 小松菜 きゅうり	食パン 砂糖 油 ごま油 バター 三温糖 小麦粉	788 29.4
				今月の平均		学校給食摂取基準(12~14歳)	
				818kcal 31.9g		820kcal 25~40g	

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。