

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 1人1日 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>	
2	木	さつま芋ごはん 豆腐の肉みそ焼き すまし汁	○	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	にんじん みつば 大根 しょうが ねぎ しめじ	米 もち米 さつま芋 油 こんにゃく 砂糖 焼きふ こま 片栗粉	783 31.9
3	金	鶏五目ごはん わかめサラダ いわしのつみれ汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ いわし たら わかめ	にんじん 小松菜 ごぼう もやし 干し椎茸 しょうが ねぎ 玉葱 えのき 白菜 キャベツ きゅうり	米 こんにゃく 三温糖 片栗粉 里芋 砂糖 油 ごま油 ごま	785 30.4
6	月	栗ごはん 筑前煮 抹茶豆乳プリン	○	牛乳 鶏肉 高野豆腐 あずき 生クリーム 豆乳 アガー	にんじん いんげん 干し椎茸 ごぼう	米 もち米 こんにゃく 里芋 砂糖 栗 ごま 油	862 28.8
7	火	揚げパン くるみサラダ 米粉のシチュー	○	牛乳 きな粉 鶏肉 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃが芋 上新粉 油 くるみ	789 27.4
8	水	ドライカレー フルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 レンズ豆 寒天	にんじん ピーマン トマトピューレ にんにく しょうが 玉葱 干しぶどう みかん パインアップル 桃	米 小麦粉 砂糖 バター 油	839 26.2
9	木	韓国風焼き肉丼 パリパリサラダ くだもの	○	牛乳 豚肉	にんじん たら 小松菜 キャベツ にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし コーン 柿	米 大麦 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮 練りごま ごま油 ごま 油	856 28.1
10	金	麦ごはん・鯖のごまだれ焼き のり和え じゃが芋のみそ汁	○	牛乳 豆腐 みそ 鯖 わかめ 刻みのり	ほうれん草 にんじん ねぎ しょうが ねぎ しめじ えのき もやし	米 大麦 じゃが芋 砂糖 ごま ごま油	774 34.6
13	月	ごはん・さんまの生姜煮 ごま和え けんちん汁	○	牛乳 豆腐 さんま こんぶ	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ しょうが キャベツ もやし	米 こんにゃく 三温糖 油 里芋 ごま	830 31.6
15	水	ハムかつサンド ポトフ くだもの	○	牛乳 ポンレスハム 鶏肉 たまご ベーコン	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ 柿	ミルクパン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油	823 33.2
16	木	チャーハン ジャンボシュウマイ 中華風スープ	○	牛乳 焼き豚 たまご 豚肉 豆腐 大豆 鶏肉	にんじん チンゲン菜 ねぎ 干し椎茸 しょうが 玉葱 白菜 グリーンピース もやし	米 片栗粉 ごま油 油 シュウマイの皮	791 35.5
20	月	じゃこ菜めし 肉じゃが 茶碗蒸し	○	牛乳 豚肉 鶏肉 なんと えび たまご ちりめんじゃこ	にんじん いんげん みつば 玉葱 干し椎茸 たけのこ 菜めし	米 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 油 砂糖	792 35.1
21	火	ポパイピラフクリームがけ かぶとベーコンのスープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ	ほうれん草 にんじん かぶ かぶ葉 にんにく 玉葱 コーン しょうが キャベツ	米 大麦 小麦粉 バター 油	854 25.1
22	水	みそラーメン ひじきサラダ くだもの	○	牛乳 みそ 豆板醤 豚肉 ひじき ポンレスハム	にんじん にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン えだ豆 みかん	中華麺 こんにゃく 砂糖 ごま油 ラード ごま 油	832 32.6
23	木	麦ごはん・のりの佃煮 ししゃものピリ辛焼き・打ちこみ汁 カリカリ油揚げのサラダ	○	牛乳 みそ 油揚げ のり ししゃも	にんじん ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ きゅうり キャベツ	米 大麦 砂糖 里芋 うどん 油 ごま油	746 30.5
24	金	ツナコッペ オニオンドレッシングサラダ ポークビーンズ	○	牛乳 ツナ 豚肉 大豆	にんじん トマトピューレ キャベツ パセリ 小松菜 赤ピーマン 玉葱 にんにく しょうが コーン	コッペパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油 マヨネーズ バター	782 29.2
27	月	親子丼 さつま汁 くだもの	○	牛乳 鶏肉 たまご みそ	にんじん 玉葱 しめじ グリーンピース ごぼう 大根 ねぎ しょうが りんご	米 大麦 こんにゃく 三温糖 片栗粉 さつま芋	818 36.8
28	火	ごはん 切干大根のナムル 豆腐とえびの中華煮	○	牛乳 鶏肉 えび 豆腐	ちんげん菜 にんじん しょうが たけのこ 玉葱 白菜 切干大根 きゅうり にんにく	米 片栗粉 ごま油 油 ごま	742 32.9
29	水	シナモントースト 豚しゃぶサラダ 秋の香シチュー	○	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 生クリーム	にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり 玉葱 しめじ	パンブキン食パン 砂糖 グラニュー糖 さつま芋 ごま油 上新粉 マーガリン ごま 油	760 29.2
30	木	ごはん・揚げ鮭のおろしソース れんこん金平 きのこの卵とじ汁	○	牛乳 鮭 豚肉 鶏肉 たまご	にんじん しょうが 大根 ごぼう れんこん しめじ 干し椎茸 えのき なめこ ねぎ	米 砂糖 こんにゃく 三温糖 片栗粉 油 ごま	825 37.6
31	金	スパゲティミートソース フレンチサラダ かぼちゃケーキ	○	牛乳 大豆 豚肉 たまご 粉チーズ	にんじん ホールトマト 玉葱 キャベツ パセリ トマトピューレ かぼちゃ コーン マッシュルーム きゅうり	スパゲッティ 小麦粉 三温糖 上白糖 オリーブ油 油 バター アーモンド	886 30.2
				今月の平均 810kcal 31.1g			学校給食摂取基準(12~14歳) 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。