

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>	
5	水	チーズホットドッグ にんじンドレッシングサラダ コーンシチュー	○	牛乳 ウインナー ピザチーズ 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ	パセリ 玉葱 にんじん コーン キャベツ きゅうり 小松菜 赤ピーマン	コッペパン ジャガイモ 小麦粉 油 砂糖 バター	824 33.2
6	木	ごはん・鶏肉のみそ焼き 野菜のごま酢和え のっぺい汁	○	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	にんじん 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	米 こんにゃく 里芋 片栗粉 三温糖 ごま油 油 ごま 砂糖	832 34.7
7	金	えびピラフ バジルポテト イタリアンスープ	○	牛乳 えび ベーコン 鶏肉 たまご 粉チーズ	玉葱 にんじん グリーンピース マッシュルーム 小松菜	米 バター 油 パン粉 ジャガイモ	821 28.3
10	月	和風きのこスパゲッティ スイートポテト	○	牛乳 ベーコン 豚肉 刻みのみり 生クリーム たまご	にんにく 玉葱 にんじん しめじ えのき 椎茸 こねぎ	スパゲッティ 油 片栗粉 さつま芋 砂糖 バター	808 31.6
11	火	ごはん・麻婆豆腐 中華ドレスィングサラダ くだもの	○	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ ねぎ にんじん たけのこ いら 干し椎茸 きゅうり もやし 柿	米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 ラー油	787 29.5
12	水	きのこごはん・厚焼き玉子 じゃが芋のみそ汁 くだもの	○	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 たまご	しめじ えのき エリンギ 小松菜 しょうが にんじん 玉葱 干し椎茸 みかん	米 ジャガイモ 油 三温糖	772 31.5
13	木	麦ご飯・鯖のみそ煮 おかか和え 沢煮椀	○	牛乳 豚肉 鯖 みそ 油揚げ かつお節	にんじん 水菜 大根 ねぎ えのき 干し椎茸 たけのこ しょうが きゅうり キャベツ	米 大麦 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま 砂糖	789 38.0
14	金	フィッシュバーガー チキンカツバーガー ミネストローネ カルピスゼリー	○	牛乳 ホキもしくは鶏肉 たまご ベーコン 粉チーズ 寒天 カルピス	にんじん ホールトマト パセリ にんにく 玉葱 セロリー キャベツ みかん	胚芽パン 小麦粉 パン粉 ジャガイモ 三温糖 油 マカロニ 砂糖	魚:798 肉:835 31.9

17(月)・18(火) 定期テストのため 給食はありません

19	水	回鍋肉丼 小松菜と卵のスープ くだもの	○	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 たまご	ピーマン にんじん 小松菜 にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ キャベツ しめじ 柿	米 大麦 三温糖 片栗粉 油 ごま油	786 31.7
20	木	2色サンド フレンチサラダ ホワイトシチュー	○	牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ	にんじん セロリー 玉葱 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン ブルーベリージャム	食パン 胚芽パン ジャガイモ 小麦粉 砂糖 マーガリン 油 バター	800 25.2
21	金	ごはん・ほっけの塩焼き 野菜のおろし和え 白菜の豚汁	○	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ほっけ かつお節	にんじん 小松菜 ごぼう 白菜 ねぎ キャベツ もやし しめじ 大根	米 ジャガイモ こんにゃく 砂糖 油	774 36.5
25	火	ポークカレー 福神漬け ブロッコリーサラダ	○	牛乳 豚肉 ひよこ豆	にんじん ブロッコリー しょうが にんにく 玉葱 りんご 福神漬け キャベツ 黄ピーマン	米 大麦 ジャガイモ 中ざら糖 小麦粉 砂糖 油 バター	871 26.1
26	水	胚芽米ごはん・鯖の紅葉焼き 鶏ごぼう汁 くだもの	○	牛乳 鶏肉 豆腐 鮭 チーズ	にんじん 赤ピーマン ごぼう 大根 ねぎ りんご	胚芽米 こんにゃく マヨネーズ	811 39.2
27	木	シナモントースト さつま芋と豆のサラダ 白菜のクリーム煮	○	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 ハム 生クリーム	にんじん 玉葱 エリンギ 白菜 グリーンピース きゅうり キャベツ	パンフキンパン グラニュー糖 小麦粉 さつま芋 砂糖 マーガリン 油 バター	805 25.7
28	金	じゃこわかめごはん いかと大根の煮物 おひたし・くだもの	○	牛乳 大豆 じゃこ 油揚げ かつお節 いか わかめ	にんじん いんげん 小松菜 干し椎茸 大根 白菜 柿	米 こんにゃく ジャガイモ 三温糖 油	790 31.6

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。

今月の平均 学校給食摂取基準(12~14歳)
807kcal 31.7g 820kcal 25~40g

<給食食材の産地について~10月使用食材~>

- 米：青森県産くつがるロマン(通年)
- 牛乳：千葉・群馬・北海道・岩手
- 鶏肉：宮崎県
- パン：アメリカ・カナダ産小麦(通年)
- キャベツ：千葉県
- きゅうり：埼玉県
- たけのこ：九州
- 鯖：青森県
- コーン：北海道
- 柿・みかん：和歌山県