



日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
			赤: 血や肉をつくる	黄: 熱や力になる	緑: 体の調子をととのえる	
2	月	くりごはん さけのねぎみそやき やさいのあまずづけ きのこけんちんじる	秋鮭 みそ 生揚げ 牛乳	米 砂糖 こんにやく じゃがいも むぎくり いりごま 米油	人参 しょうが 長ネギ 大根 きゅうり ごぼう なめこしめじ 干し椎茸	634 29.9
3	火	メキシカンライス やさいのクリームスープ パンプキンサラダ	ウィンナー ベーコン 鶏肉 いんげんまめ 調理用乳 生クリーム 粉チーズ 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 砂糖 米油 バター アーモンド	人参 ビーマン かぼちゃ 玉葱 マッシュルーム セロリー キャベツ グリーンピース 干しぶどう コーン缶	718 21.3
4	水	さといもごはん やさいのうめあえ とりごぼじる おつきみだんご	豚肉 油揚げ 鶏肉 生揚げ 牛乳	米 おおむぎ さといも 砂糖 じゃがいも こんにやく 白玉 かたくり粉 米油 ごま油	人参 ごぼう 干し椎茸 キャベツ きゅうり 梅 大根 長ネギ	644 21.7
5	木	フレンチトースト ポークビーンズ ごぼうチップサラダ	たまご 豚肉 大豆 生クリーム 調理用乳 牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉 バター 米油	人参 トマト缶 セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり ごぼう	605 24.2
6	金	ごはん すぶた ちゅうかふうたまごコーンスープ くだもの	豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	米 かたくり粉 じゃがいも 砂糖 米油 ごま油	人参 ビーマン しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし 長ネギ コーン缶 なし	715 25.3
9	月	🏊‍♂️ 🏃‍♂️ 🏋️‍♂️ 🏆 体育の日				
10	火	📅 振替休業日				
11	水	しょうゆラーメン ゆでやさい いもけんぴ	豚肉 なたと牛乳	中華めん 砂糖 さつまいも 粉糖 米油 ごま油 いりごま	人参 にんにく しょうが 玉葱 はくさい 長ネギ キャベツ もやし	688 24.7
12	木	ぶたキムチどん きゅうりとあおなのナムル わかめととうふのスープ	豚肉 大豆 八丁みそ 鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳	米 押麦 砂糖 かたくり粉 じゃがいも ごま油 いりごま 米油	人参 小松菜 にんにく キムチ 玉葱 もやし 長ネギ きゅうり しょうが えのきたけ	642 26.3
13	金	むぎごはん にくじゃが ししゃものからあげ やさいのごまあえ	豚肉 さつま揚げ ししゃも 牛乳	米 押麦 じゃがいも 砂糖 かたくり粉 薄力粉 米油 すりごま こんにやく	人参 さやいんげん 小松菜 しょうが 玉葱 キャベツ もやし	679 26.6
16	月	🏃‍♂️ 🏃‍♂️ 🏃‍♂️ 全校遠足				
17	火	とうふとひきにくのあんかけどん とさあえ みそしる	豚肉 絞豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 かたくり粉 じゃがいも 米油 ごま油	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 きゅうり もやし 大根 えのきたけ 長ネギ	649 24.9
18	水	ハッシュドビーンズ コーンサラダ	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 砂糖 米油 バター	人参 にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン缶	688 21.2
19	木	せんだいふどん きりたんぼじる りんごのたべくらべ	たまご 鶏肉 牛乳	米 砂糖 仙台麩 かたくり粉 こんにやく きりたんぼ	人参 チンゲンツアイ 小松菜 玉葱 まいたけ ごぼう 長ネギ 赤りんご 青りんご	655 22.8
20	金	ゆかりじゃごごはん ぎせいどうふ かいそうサラダ こんさいのみそしる	鶏肉 木綿豆腐 たまご 油揚げ みそ ちりめんじゃこ あおのり 海苔ミックス 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも いりごま 米油 ごま油	ゆかり粉 人参 玉葱 干し椎茸 キャベツ もやし 大根 ごぼう れんこん 長ネギ	615 23.6
23	月	ガーリックフランス マカロニのクリームに ツナサラダ	鶏肉 大豆 えび ツナ缶 調理用乳 生クリーム 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも 薄力粉 マカロニ 砂糖 マーガリン バター 米油 ごま油	人参 パセリ にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム きゅうり もやし キャベツ	620 22.7
24	火	むぎごはん さんまのしょうがに ちぐさあえ わかめのみそしる	さんま 生揚げ みそ わかめ 牛乳	米 押麦 砂糖 じゃがいも ごま油 いりごま	小松菜 人参 しょうが 長ネギ もやし キャベツ えのきたけ 玉葱	648 25.0
25	水	ごもおこわ いしかりじる こんにやくサラダ くるみつまっちゃプリン	鶏肉 油揚げ 秋鮭 生揚げ みそ 調理用乳 生クリーム 牛乳	米 もち米 こんにやく 砂糖 こんにやく 砂糖 黒砂糖 ごま油 米油	人参 干し椎茸 しめじ ごぼう しょうが 大根 長ネギ きゅうり もやし キャベツ	630 27.5
26	木	きのこのわふうスパゲッティ さつまいもとまめのサラダ	ベーコン 豚肉 いんげんまめ ハム のり 牛乳	スパゲッティ かたくり粉 さつまいも 砂糖 オリーブ油 米油 アーモンド	人参 こねぎ にんにく 玉葱 マッシュルーム しめじ えのきたけ 干し椎茸 キャベツ	683 25.1
27	金	ごはん ふりかけ すきやきに みそドレサラダ くだもの	糸がずり 豚肉 焼き豆腐 みそ ちりめんじゃこ あおのり 牛乳	米 砂糖 こんにやく 焼きふ いりごま 米油 ごま油	人参 玉葱 干し椎茸 キャベツ きゅうり もやし かき	668 27.9
30	月	ごはん さばのぶんかぼし いそかあえ よしのじる	鯖文化干し 油揚げ 鶏肉 焼き竹輪 木綿豆腐 のり 牛乳	米 砂糖 ぐずでん粉	人参 小松菜 しょうが 長ネギ もやし 大根 干し椎茸	629 25.2
31	火	コーンピラフ ひじきのマリネ ようふうビーフンスープ スイートパンプキン	豚肉 大豆 鶏肉 ひじき 調理用乳 生クリーム 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ビーフン さつまいも 米油 バター	人参 小松菜 かぼちゃ 玉葱 マッシュルーム コーン缶 グリーンピース きゅうり もやし キャベツ にんにく セロリー	715 20.9

1人1回あたりの平均栄養摂取量 (小学校3, 4年生) ※1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
					A μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
10月の平均	660	24.6	337	2.3	255	0.37	0.51	31	4.7	2.5
学校給食摂取基準	640	18~32	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5