



実施日		主　　な　　材　　料　　と　　そ　　の　　働　　き						栄　　養　　量				
日	曜	献　　立　　名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		134F (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
4	火	秋の吹き寄せごはん 牛乳 打ち豆汁 月見団子　★十三夜★	とり肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しいたけ しめじ 大根 ねぎ	米 米粒麦 砂糖 じゃが芋 白玉粉 上新粉 でん粉	栗 サラダ油	748	15.0	22.1	2.5
5	水	ホイコーロー丼 牛乳 キャベツときくらげの中華スープ 野菜の中華酢和え ★キャベツ一斉給食★	豚肉 みそ 卵	牛乳	にんじん ビーマン 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ ねぎ きくらげ	米 米粒麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	739	16.5	27.9	2.7
6	木	麦ごはん 牛乳 さめと大豆のケチャップがらめ キャベツと玉ねぎのみそ汁 野菜のからし醤油和え	さめ 大豆 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 にんにく キャベツ たまねぎ もやし	米 米粒麦 片栗粉 砂糖	サラダ油	750	18.6	26.4	2.7
7	金	かみかみわかめごはん 牛乳 ししゃもの青のり焼き 飛鳥汁 かみかみサラダ　★いい歯の日★	とり肉 油揚げ みそ	わかめ 牛乳 ししゃも 青のり	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 ごぼう きゅうり	米 米粒麦 きび あわ じゃが芋 砂糖	白ごま サラダ油 ごま油	727	16.1	30.5	2.8
10	月	カレー南蛮 牛乳 野菜のねぎだれ和え 抹茶ドーナツ	とり肉 油揚げ 豆腐 きな粉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ もやし	うどん 砂糖 片栗粉 小麦粉 白玉粉	ごま油 サラダ油	737	14.5	27.8	2.2
11	火	麦ごはん 牛乳 むろあじフライ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 野菜の甘醤油和え	むろあじ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ	米 米粒麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油	777	19.4	26.9	2.2
14	金	ココア揚げパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ煮 じゃがバター　くだもの（みかん）	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 にら	生姜 白菜 たけのこ きくらげ ねぎ みかん	コッペパン 砂糖 春雨 でん粉 じゃが芋	サラダ油 ごま油 バター	712	14.0	31.2	2.7
17	月	けいちゃん丼 牛乳 めった汁 鬼まんじゅう　★中部地方★	とり肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん にら 小松菜	生姜 にんにく キャベツ たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 米粒麦 こんにやく さつま芋 小麦粉 米粉 砂糖	サラダ油	936	13.2	21.6	2.5
18	火	麦ごはん 牛乳 鉄火味噌 ポテトコロッケ ちんげん菜とえのきのスープ 糸寒天のごま酢和え	大豆 みそ 豚肉 とり肉 卵	牛乳 寒天	にんじん チンゲンサイ 小松菜	ごぼう たまねぎ えのきだけ しめじ もやし	米 米粒麦 砂糖 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 でん粉	ごま油 白ごま サラダ油	888	13.2	29.1	2.9
19	水	鶏ごぼうピラフ 牛乳 洋風すいとん マール蒸しパン	とり肉 卵 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう たまねぎ キャベツ	米 米粒麦 砂糖 小麦粉 白玉粉	サラダ油 バター	860	12.7	24.9	2.5
20	木	横須賀海軍カレーライス 牛乳 手作り福神漬け　コールスローサラダ グレープとワインのゼリー ★神奈川県★	とり肉	牛乳 アガー	にんじん トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ りんご きゅうり 大根 れんこん キャベツ コーン ぶどうジュース	米 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油	823	10.0	27.0	2.2
21	金	五穀ごはん 牛乳 さばの煮付け かきたまみそ汁 キャベツと小松菜の磯和え ★勤労感謝の日★	小豆 さば 豆腐 みそ 卵	牛乳 のり	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ キャベツ コーン	米 米粒麦 きび あわ でん粉		758	19.9	31.0	2.5
25	火	油麩丼 牛乳 豆腐と小松菜のすまし汁 白菜のごま醤油和え	卵 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ しめじ えのきだけ ねぎ 白菜	米 米粒麦 油麩 グラニュー糖 焼きふ	白ごま	725	16.0	28.6	3.0
26	水	麦ごはん 牛乳 赤魚のタジン鍋風 ハリラスープ　クスクスサラダ ★モロッコ★	赤魚 とり肉 レンズ豆	牛乳	トマト バセリ にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ レモン セロリー キャベツ きゅうり コーン	米 米粒麦 じゃが芋 片栗粉 クスクス 砂糖	オリーブ油 サラダ油	707	18.2	21.0	2.2
27	木	ソース焼きそば 牛乳 スパイシービーンズポテト フルーツポンチ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	もやし キャベツ みかん 桃 パインアップル	中華めん じゃが芋 でん粉 砂糖	サラダ油	786	13.3	25.2	3.1
28	金	麦ごはん 牛乳 あじのさんが焼き みそちゃんこ汁 かんぴょうのごま酢和え ★関東地方★	あじ 豚肉 みそ とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	ねぎ 生姜 大根 白菜 かんぴょう きゅうり	米 米粒麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	白ごま ごま油	733	19.4	27.4	2.4

※ 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16回

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 (ugRAE)	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	775	15.5	26.7	2.6	367	112	3.3	220	0.32	0.48	21	8.5
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上



12日(水)~13日(木)  
定期考査のため、給食はありません

18日(火)~19日(水)  
2年生は職場体験のため、一部の生徒を除き、給食はありません

21日(金)  
1年生は校外学習のため、給食はありません