



実施日	日 曜	献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
			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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	金	麦ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き ガタタン ★2年生社会科コラボ～北海道～★	鮭 みそ 豚肉 えび 卵	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきだけ しめじ 生薑 にんにく 白菜 干しいたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	バター サラダ油 ごま油	773	21.0	25.3	2.9
5	月	きのこコーンのごはん 牛乳 切干大根の玉子焼き 塩豚汁 キャベツと小松菜の磯和え	豚肉 卵 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	さやいんげん にんじん 小松菜	しめじ えのきだけ しいたけ コーン 切干大根 ねぎ 生薑 ごぼう 大根 キャベツ	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	サラダ油 ごま油	736	17.3	29.8	3.2
6	火	アップルトースト 牛乳 ポークビーンズ あさりのカリッとサラダ	豚肉 いんげん豆 あさり	牛乳	にんじん 小松菜	りんご セロリ にんにく たまねぎ 生薑 キャベツ	食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 片栗粉	バター サラダ油 ごま油	754	14.3	37.0	2.7
7	水	麦ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 水炊き トマトドレッシングサラダ ★2年生社会科コラボ～九州地方～★	あじ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 トマト	ねぎ 生薑 白菜 えのきだけ 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	751	17.8	26.8	2.6
8	木	ねぎ塩カルビ丼 牛乳 ちんげん草と豆腐のスープ パンチビーンズ ★豊二小連携★	豚肉 とり肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん こねぎ チンゲンサイ	にんにく ねぎ もやし レモン 生薑 たまねぎ	米 大麦 片栗粉	サラダ油 ごま油	822	16.9	35.4	2.6
9	金	チキンクリームライス 牛乳 フレンチサラダ 豆乳プリンブルーベリーソース ★豊東小連携＆目の愛護デー★	とり肉 豆乳 豆乳クリーム	牛乳 アガー	にんじん ビーマン 小松菜	たまねぎ マッシュルーム 生薑 コーン キャベツ	米 大麦 小麦粉 砂糖 ブルーベリージャム	サラダ油	751	11.7	31.2	1.8
13	火	タンタンつゆ麺 牛乳 さつまいものフラワーチップ 梨	豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん	生薑 にんにく たまねぎ ねぎ もやし なし	中華めん 砂糖 さつまいも はちみつ	サラダ油 白ごま 白練りごま ごま油	859	13.7	31.1	2.7
14	水	エストロゴノッフィ 牛乳 カルド・ベルジ 豆乳カフェオレゼリー ★ブラジル★	とり肉 ウィンナー 豆乳 豆乳クリーム	生クリーム 牛乳 アガー	にんじん トマト	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 麦 米粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油	784	12.4	28.2	2.6
15	木	キムチャーハン 牛乳 焼きようざ スーミータン 野菜の中華酢和え	豚肉 豚ひき肉 卵	牛乳	にんじん ビーマン にら 小松菜	たまねぎ キムチ キャベツ にんにく 生薑 コーン	米 大麦 砂糖 ぎょうざの皮 片栗粉	ごま油 白ごま サラダ油	759	14.8	28.7	2.7
16	金	麦ごはん 牛乳 エコふりかけ ゼリーフライ 大根と生揚げのみそ汁 野菜の甘醤油和え ★世界食糧デー★	おから 厚揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 大根の葉 小松菜	たまねぎ ねぎ 大根 キャベツ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	白ごま サラダ油	744	13.9	24.2	3.3
19	月	さめバーガー 牛乳 クリームシチュー フルーツポンチ	さめ とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん	キャベツ セロリ たまねぎ みかん 桃 パインアップル	無塩パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	サラダ油 バター	852	17.7	32.0	2.4
20	火	ビーンズドライカレー 牛乳 和風ポテトサラダ 柿	豚ひき肉 大豆 レンズ豆	牛乳	にんじん	にんにく 生薑 セロリ たまねぎ レーズン きゅうり 柿	米 大麦 じゃが芋	サラダ油 ごま油	753	13.9	22.5	1.9
21	水	しょうゆめし 牛乳 わかさぎの唐揚げ いも炊き みかん ★愛媛県★	とり肉 油揚げ 卵 豚肉	のり 牛乳 わかさぎ	にんじん	ごぼう しいたけ 生薑 ねぎ みかん	米 大麦 こんにゃく 片栗粉 小麦粉 里手 砂糖	サラダ油	769	16.1	28.2	2.5
22	木	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 大麦 砂糖 じゃが芋 白玉粉 上新粉 でん粉	栗 サラダ油	742	14.7	22.1	2.5
23	金	えびビラフ 牛乳 レンズ豆と野菜のスープ おんぶリン ★文化発表会応援①～合唱～★	えび 豚肉 レンズ豆 卵	牛乳 生クリーム	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム にんにく 生薑 キャベツ	米 大麦 片栗粉 じゃが芋 グラニュー糖	サラダ油	707	17.1	24.2	2.8
24	土	きのこのスパゲティミートソース 牛乳 サウビカンサラダ マーブル蒸しパン ★文化発表会応援②～展示～★	豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん トマト 小松菜	にんにく 生薑 たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ コーン	スパゲティ じゃが芋 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油	913	13.8	27.7	2.2
27	火	シナモンフレンチトースト 牛乳 エルデンスープ コールスローサラダ みかん ★オランダ★	卵 えんどう ウィンナー ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく みかん	食パン 砂糖 米 じゃが芋	バター サラダ油	762	15.4	35.7	3.0
28	水	さんまの混ぜごはん 牛乳 もやしと玉ねぎのみそ汁 野菜のからし醤油和え	さんま 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが 生薑 もやし たまねぎ キャベツ	米 大麦 片栗粉 砂糖	サラダ油	807	14.8	36.7	2.7
29	木	麦ごはん 牛乳 さわらのごま照り焼き 柏椀 糸寒天のレモン酢和え ★2年生社会科コラボ～中国地方～★	さわら かまぼこ とり肉 うすら卵 油揚げ	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	生薑 白菜 干しいたけ ねぎ もやし レモン	米 大麦 砂糖 片栗粉 焼きさば 春雨	サラダ油 白ごま	745	19.4	26.6	2.6
30	金	チキンライス 牛乳 かぼちゃのポタージュ りんごのケーキ ★海外の秋の収穫祭★	とり肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	トマト にんじん さやいんげん かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム りんご	米 麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉	サラダ油 バター	851	11.4	23.8	2.6

※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ので、ご了承ください。 ※給食回数20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 (μgRAE)	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	782	15.4	28.9	2.6	373	112	3.4	240	0.34	0.50	21	9.0
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



24日（土）

今年度の文化発表会は給食があります。
お弁当の持参はありません。