



実施日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	麦ごはん 牛乳 たららの紅葉焼き なめこのみそ汁 じゃがいものきんぴら	牛乳 たら 豆腐 味噌	米 米粒麦 サラダ油 砂糖 ジャガ芋	にんにく たまねぎ 大根 なめこ ねぎ 小松菜 ごぼう さやいんげん	706	17.2	26.9	2.1
5	火	クッパ 牛乳 三色ナムル さつまいものごま団子	豚肉 卵 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 砂糖 白ごま でん粉 ごま油 さつま芋 白玉粉	生姜 にんにく にんじん ねぎ 白菜キムチ なら しめじ 小松菜 もやし	788	13.1	25.4	2.3
6	水	キャベツのスパゲティ 牛乳 キャベツとコーンのサラダ キャベキ	豚肉 牛乳 豆腐	スパゲティ サラダ油 砂糖 小麦粉	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ 小松菜 コーン	711	14.6	29.7	1.8
7	木	カレーピラフ 牛乳 白いんげん豆のポタージュ チーズオムレツ	まぐろ缶 牛乳 いんげん豆 生クリーム ベーコン チーズ 卵	米 米粒麦 サラダ油 ジャガ芋 バター	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん	810	16.3	33.4	3.6
8	金	かみかみわかめごはん 牛乳 ししゃもフライ 飛鳥汁 シャキシャキ和え	わかめ 牛乳 ししゃも とり肉 油揚げ 味噌	米 米粒麦 きびあわ 白ごま 小麦粉 パン粉 サラダ油 ジャガ芋 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ 大根 小松菜 切干大根 もやし	752	16.0	29.0	3.1
11	月	ココア揚げパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ煮 タピオカのココナッツミルク	牛乳 豚肉	コッパン サラダ油 砂糖 春雨 でん粉 ごま油 タピオカ	生姜 白菜 にんじん きくらげ 小松菜 ねぎ なら 桃 バインアップル みかん ココナッツミルク	706	13.6	33.4	2.3
12	火	麦ごはん 牛乳 ぶりの香味焼き 根菜のみそ汁 野菜のからし醤油和え	牛乳 ぶり 豚肉 味噌	米 米粒麦 砂糖 ごま油 白ごま サラダ油 ジャガ芋	生姜 ねぎ にんにく にんじん ごぼう 大根 小松菜 キャベツ	727	19.1	31.7	2.4
13	水	三色ごはん 牛乳 もやしと玉ねぎのみそ汁 くだもの(菊花みかん)	豚肉 味噌 卵 牛乳 油揚げ わかめ	米 米粒麦 サラダ油 砂糖 白ごま	生姜 小松菜 もやし たまねぎ みかん	724	16.0	29.5	2.1
14	木	麦ごはん 牛乳 とり肉の変わりみそ焼き のっぺい汁 野菜のごまだれ和え	牛乳 とり肉 味噌 豆腐 油揚げ わかめ	米 米粒麦 砂糖 こんにゃく 里芋 でん粉 サラダ油 白ごま	にんにく にんじん 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ	713	16.5	29.9	2.4
15	金	マーボーライス 牛乳 肉片湯 マーラーカオ	豚肉 大豆 味噌 豆腐 牛乳 豚肉 卵	米 米粒麦 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ なら ねぎ 白菜 きくらげ 小松菜	853	15.4	31.3	2.9
21	木	豆入りキーマカレー 牛乳 マセドアンサラダ グレープとワインのゼリー	豚肉 大豆 レンズ豆 牛乳 アガー	米 米粒麦 サラダ油 米油 小麦粉 ジャガ芋 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト きゅうり コーン ぶどうジュース	761	11.9	23.1	2.0
22	金	五穀ごはん 牛乳 さばのみそ煮 むらも汁 野菜と油揚げのお浸し	小豆 牛乳 さば 味噌 豆腐 卵 油揚げ	米 米粒麦 きびあわ 砂糖 でん粉	生姜 もやし ねぎ 小松菜 にんじん 白菜	718	19.9	33.1	2.8
25	月	抹茶ミルクトースト 牛乳 ポークビーンズ さつまいものフラワーチップ	コンデンスミルク 牛乳 豚肉 いんげん豆	食パン マーガリン サラダ油 ジャガ芋 さつま芋 砂糖 はちみつ	セロリ にんにく にんじん たまねぎ	776	12.6	33.2	2.3
26	火	麦ごはん 牛乳 カレーごまふりかけ 油揚げの春巻き わかめスープ 野菜の中華酢和え	牛乳 豚肉 えび 油揚げ とり肉 豆腐 わかめ 卵	米 米粒麦 白ごま サラダ油 春雨 ごま油 でん粉 砂糖	しいたけ たけのこ ねぎ なら もやし にんじん たまねぎ 生姜 キャベツ 小松菜	710	16.4	32.1	2.0
27	水	かき揚げ丼 牛乳 吉野汁 くだもの(りんご)	いか 牛乳 油揚げ かまぼこ とり肉	米 米粒麦 さつま芋 小麦粉 サラダ油 砂糖 こんにゃく でん粉 うどん ふ	たまねぎ にんじん みつば 大根 白菜 ねぎ りんご	803	13.0	22.5	2.6
28	木	梅わかごはん 牛乳 しゅうまい けんちん汁 大根サラダ	わかめ 牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 白ごま しゅうまいの皮 ごま油 でん粉 こんにゃく ジャガ芋 サラダ油 砂糖	梅干し 生姜 たまねぎ グリンピース ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	706	15.1	27.3	2.9
29	金	麦ごはん 牛乳 いかとコーンの揚げ煮 秋野菜のみそ汁 三色和え	牛乳 いか 味噌	米 米粒麦 でん粉 サラダ油 ジャガ芋 砂糖 さつま芋 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん さやいんげん コーン 大根 しめじ 小松菜 もやし キャベツ	724	15.6	22.0	2.5

※ 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17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	746	15.4	29.0	2.5	368	111	3.0	216	0.33	0.48	16	7.2



26日(火)、27日(水)
2年生は職場体験のため、一部の人を除いて
給食はありません

29日(金)
1年生は校外学習のため、給食はありません