

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 I栄養たんぱく質
				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>	
2	金	麦ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 102 (とうふ)の日	○	牛乳 豚肉 八丁味噌 豆腐 ハム (鶏がら)	にんじん にら にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま油	816 30.2
5	月	きな粉揚げパン くるみサラダ 米粉のクラムチャウダー	○	牛乳 きな粉 鶏肉 あさり 生クリーム チーズ (鶏がら)	パセリ いんげん にんじん 玉葱 コーン キャベツ	コッペパン 砂糖 ジャガイモ 上新粉 油 くるみ	815 29.7
7	水	さつま芋ごはん・鯖の塩焼き 野菜のおろし和え 豆腐のみそ汁	○	牛乳 さば おかか みそ 油揚げ 豆腐 わかめ (さば削り)	小松菜 にんじん もやし しめじ 大根 ねぎ	米 もち米 さつま芋 砂糖 ごま	827 30.5
8	木	ピビンパ トックスープ くだもの	○	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 たまご (鶏がら)	にんじん ほうれん草 にんにく しょうが ぜんまい 大豆もやし 白菜 ねぎ 柿	米 大麦 砂糖 片栗粉 トック(餅) 油 ごま ごま油	819 30.9
9	金	ポパイピラフクリームがけ パリパリサラダ キャロットオレンジゼリー	○	牛乳 鶏肉 チーズ アガー (鶏がら)	ほうれん草 にんじん パセリ 赤ピーマン 小松菜 にんにく コーン キャベツ 玉葱	米 大麦 小麦粉 砂糖 ワントンの皮 油 ごま油 バター オレンジジュース	858 23.7
13	火	ごはん・さんまの生姜煮 からし和え けんちん汁	○	牛乳 さんま 油揚げ 鶏肉 豆腐 (かつお削り・こんぶ)	水菜 にんじん しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 三温糖 こんにゃく 里芋 油	832 33.8
14	水	黒砂糖パン・人参チーズオムレツ ポークビーンズ くだもの	○	牛乳 たまご 豚肉 大豆 生クリーム チーズ (鶏がら)	にんじん パセリ 玉葱 しょうが にんにく トマト みかん	黒砂糖パン ジャガイモ 小麦粉 油 バター	808 33.1
15	木	きのこの和風スパゲッティ さつま芋トリュフ	○	牛乳 ベーコン 豚肉 たまご 刻みのり 生クリーム (鶏がら)	にんじん こねぎ にんにく 玉葱 しめじ えのき 椎茸	スパゲッティ 片栗粉 さつま芋 砂糖 油 バター	817 29.7
16	金	ごはん・油淋鶏(クーリンチー) もやしのごまだれサラダ わかめスープ	○	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 わかめ (鶏がら)	にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり 大根 干し椎茸 たけのこ ねぎ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 練りごま 油 ごま油 ごま	771 28.1
19	月	生姜ごはん・焼きししゃも ぐる煮 りんごゼリー 食育の日 高知県	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 生揚げ アガー ししゃも (かつお削り)	にんじん しょうが 干し椎茸 大根 りんご	米 大麦 三温糖 こんにゃく 里芋 砂糖 りんごジュース 油	772 31.1
20	火	ツナコッペサンド マカロニのケチャップ炒め カレーポトフ	○	牛乳 ツナ ウィナー 鶏肉 (鶏がら)	パセリ にんじん ピーマン 玉葱 にんにく セロリー キャベツ	胚芽コッペパン マカロニ 油 マヨネーズ バター ジャガイモ	809 31.1
21	水	麦ごはん・のり佃煮 鮭の香味焼き れんこん金平・みそ汁	○	牛乳 さけ 豚肉 みそ 生揚げ のり (さば削り)	にんじん いんげん 小松菜 しょうが にんにく ねぎ れんこん 干し椎茸	米 大麦 砂糖 白滝 ジャガイモ 油 ごま ごま油	784 39.5
22	木	ごぼうのハヤシライス カラフルサラダ くだもの	○	牛乳 豚肉 大豆 ハム みそ 生クリーム (豚骨)	にんじん 赤ピーマン 小松菜 トマト にんにく しょうが 玉葱 キャベツ ごぼう しめじ コーン 柿	米 小麦粉 さらめ糖 バター 油 ごま ごま油 砂糖	883 27.8
23	金	吹き寄せごはん ちくわの二色揚げ 吉野汁 十三夜にち ななんだ献立 です。	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪 あおのり (かつお削り・こんぶ)	にんじん いんげん みつば 舞茸 大根 干し椎茸	米 もち米 三温糖 ごま 小麦粉 片栗粉 こんにゃく くず粉 焼き麩 栗 油	778 28.0
26	月	ジャージャー麺 フルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 みそ 寒天 (豚骨)	にんじん にんにく しょうが きゅうり たけのこ 干し椎茸 ねぎ もやし ねぎ 黄桃 パインアップル みかん	中華麺 砂糖 片栗粉 油 ごま油	886 32.7
27	火	ごはん・豆腐ハンバーグ わかめとしらすの酢の物 さつま汁	○	牛乳 豚肉 豆腐 レンズ豆 たまご 鶏肉 みそ わかめ しらす (さば削り)	にんじん 玉葱 きゅうり もやし ごぼう 大根 ねぎ しょうが	米 パン粉 砂糖 片栗粉 さつま芋 こんにゃく 油 ごま油	799 31.7
28	水	キムチチャーハン 小松菜と卵のスープ くだもの	○	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご (鶏がら)	にんじん ピーマン 小松菜 キムチ しめじ りんご	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	782 25.7
29	木	大豆わかめごはん いかのごまがらめ じゃが芋と大根のそぼろ煮	○	牛乳 大豆 いか 豚肉 わかめ (かつお削り)	にんじん いんげん しょうが 大根 玉葱	米 片栗粉 砂糖 三温糖 ごま 油 じゃが芋	813 33.6
30	金	チキンライス かぶとベーコンのスープ かぼちゃケーキ ハロウィン にちなんだ 献立です。	○	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご (鶏がら)	にんじん かぶ かぶ葉 玉葱 トマト かぼちゃ マッシュルーム しょうが グリーンピース にんにく キャベツ	米 三温糖 小麦粉 バター 油 アーモンド	805 24.4

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。

今月の平均	学校給食摂取基準(12~14歳)
813kcal 30.3g	820kcal 25~40g