



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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 具だくさん味噌汁 ミックスオレンジゼリー	豚肉 高野豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 アガー	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ しいたけ グリーンピース ごぼう 大根 オレンジジュース	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	774	17.4
2 木	ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 もやしとピーマンの炒め物 けんちん汁	サバ みそ 豚肉 ちくわ 鶏肉 油揚げ とろろ	牛乳	ピーマン にんじん	しょうが ねぎ にんにく もやし ごぼう 大根 白菜	米 麦 砂糖 ごんやく じゃがいも	油 ごま	779	20.2
3 金	キャロットライスのエビクリームがけ 牛乳 パンネソテー	エビ 鶏肉 ホタテ 豚肉	牛乳	にんじん バセリ ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	米 麦 小麦粉 砂糖 マカロニ	油 バター	781	15.0
6 月	◆ 十五夜献立 ◆ きつねうどん 牛乳 さつまいものきんぴら 月見団子(みたらし)	油揚げ 鶏肉 かまぼこ さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	大根 玉ねぎ ねぎ ごぼう	砂糖 うどん さつまいも 白玉団子 でん粉	油 ごま	788	16.3
7 火	ご飯 牛乳 鉄火味噌 すき焼き煮 小松菜とさつま揚げのおかか炒め	大豆 みそ 豚肉 とろろ さつま揚げ かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ しめじ 白菜 ねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 しらたき	油 ごま	776	17.9
8 水	ご飯 牛乳 豆腐チゲ 炒めチャプチェ	豚肉 とろろ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 にら	にんにく しょうが キムチ ねぎ 白菜 しめじ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油	785	18.8
9 木	あわご飯 牛乳 銀さわらの黄金焼き 野菜のじゃこ炒め のっぺい汁	銀サワラ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ コーン 大根 ねぎ	米 あわ ごんやく じゃがいも でん粉	マヨネーズ (卵なし) 油	771	18.5
10 金	秋の吹き寄せご飯 牛乳 豆腐のヘルシーバーグ 玉ねぎとお麴の味噌汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 とろろ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しいたけ しめじ たけのこ ねぎ 玉ねぎ 大根	米 もち米 砂糖 パン粉 でん粉 じゃがいも 麴	栗 油	774	18.0
14 火	揚げパン 牛乳 さつまいもの青のり和え ABCスープ	きなこ 鶏肉	牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん	にんにく 玉ねぎ えのきたけ	パン 砂糖 さつまいも じゃがいも マカロニ	油 ごま バター	773	11.7
15 水	カレーライス 牛乳 コーンとツナのサラダ	豚肉 マグロ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター ごま油 ごま	771	13.9
16 木	しらすわかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ キャベツのあっさり和え 玉ねぎと油揚げのみそ汁	鶏肉 かつお節 油揚げ みそ	わかめのご飯の素 ちりめんじゃこ 牛乳	小松菜 にんじん	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま 油	778	16.4
17 金	みそラーメン 牛乳 揚げぎょうざ	みそ 豚肉 なると	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ 白菜 玉ねぎ もやし コーン キャベツ	中華麺 でん粉 ぎょうざの皮	ごま油 ラード ごま 油	774	18.7
20 月	ご飯 牛乳 豚肉とピーマンの中華炒め 白菜の中華スープ 豆乳ゼリー黒蜜ソース	豚肉 厚揚げ とろろ 豆乳	牛乳 アガー	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ えのきたけ	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉 黒砂糖	油 ごま油	783	15.6
21 火	ごまごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 キャベツのみそ和え	鶏肉 厚揚げ マグロ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 麦 しらたき 砂糖 でん粉	ごま 油 ごま油	766	16.8
22 水	たっぷり野菜の甘辛丼 牛乳 大根と胡瓜の中華和え ビーフンスープ	豚肉 みそ 鶏肉 とろろ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲン菜	にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ キャベツ ねぎ 大根 きゅうり 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも ビーフン	ごま油 油 ごま	785	15.2
23 木	ご飯 牛乳 白身魚の紅葉焼き きゅうりとわかめの土佐和え 秋野菜の豚汁	カレイ かつお節 豚肉 とろろ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ えのきたけ ごぼう 玉ねぎ 大根 しめじ ねぎ	米 麦 砂糖 ごんやく さつまいも	マヨネーズ (卵なし) 油	770	20.3
24 金	バエリア(スペイン) 牛乳 クリームコーンスープ 野菜のカレーソテー	鶏肉 エビ ホタテ ベーコン 豚肉	牛乳 クリーム	赤ピーマン にんじん バセリ 小松菜	にんにく 玉ねぎ グリーンピース コーン もやし キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	オリーブ油 油	777	16.6
28 火	じゃこ菜ごはん 牛乳 ツナポテスコップコロケ きのこじゃが芋の味噌汁	かつお節 マグロ 鶏肉 とろろ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳 脱脂粉乳	小松菜 にんじん	しょうが 玉ねぎ ごぼう 大根 えのきたけ しめじ ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖 パン粉 ごんやく	油 ごま	775	14.8
29 水	家常豆腐丼 牛乳 具だくさん中華スープ 果物	厚揚げ 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが にんにく たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ 白菜 玉ねぎ 柿	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	772	16.5
30 木	ご飯 牛乳 鮭のにんにくみそ焼き キャベツと豚肉の炒め煮 吉野汁	サケ みそ 豚肉 鶏肉 油揚げ ちくわ とろろ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ キャベツ 玉ねぎ 大根	米 麦 砂糖 ごんやく じゃがいも でん粉	ごま油 ごま 油	771	19.3
31 金	◆ ハロウィン献立 ◆ 食パン 牛乳 手作りりんごジャム パンキンオムレツ チキンと野菜のトマトスープ	豚肉 鶏卵 ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	りんご りんごジュース 玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ	パン 砂糖 コーンスターチ マカロニ	油	770	16.3

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。 ※給食回数21回

10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	776	16.9	31.6	3.0	390	118	3.1	267	0.36	0.50	21	7.6

※日本食品成分表が改訂され2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで旧数値を掲載いたします。