



献立表



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 火	ハッシュドポーク 牛乳 マカロニサラダ	豚肉	クリーム 牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム グリーンピース きゅうり コーン	米 麦 砂糖 小麦粉 マカロニ	油 バター	790	13.3
2 水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 具だくさん味噌汁	豚肉 高野豆腐 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ しいたけ グリンピース ごぼう 大根	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	774	18.9
3 木	秋の吹き寄せご飯 牛乳 大根と生揚げの煮付け 五目みそ汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 厚揚げ とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	しいたけ 玉ねぎ ねぎ	米 もち米 砂糖 じゃがいも	栗油	772	18.2
4 金	ジャンバラヤ 牛乳 オニオンソースサラダ 野菜とポテトのスープ	豚肉 ウィンナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ビーマン 赤ビーマン さやいんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン セロリ	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	油 バター ごま	770	13.8
7 月	高菜ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 秋野菜のみそ汁	豚肉 鶏肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	高菜漬 にんじん 小松菜	しょうが たけのこ ねぎ 大根 玉ねぎ しめじ えのきたけ	米 麦 砂糖 パン粉 でん粉 さつまいも	油 ごま	797	17.8
8 火	ごまごはん 牛乳 さばのにんにくみそ焼き 切干大根の炒め煮 のっぺい汁	さば みそ 豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく ねぎ 切干大根 玉ねぎ 大根	米 麦 砂糖 こんにゃく さといも でん粉	ごま油 油	776	18.1
9 水	麻婆豆腐丼 牛乳 小松菜の中華スープ 豆乳ゼリー黒蜜ソース	豚肉 とうふ み みそ 鶏肉 豆乳	牛乳 アガー	にんじん なら 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ ねぎ えのきたけ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 黒砂糖	油 ごま油	798	17.4
10 木	ご飯 牛乳 のりの佃煮 すき焼き煮 野菜の味噌和え	豚肉 とうふ ちくわ みそ	牛乳 のり	にんじん	玉ねぎ しめじ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 しらたき	ごま油 油	783	16.9
11 金	鮭とえびのクリームパスタ 牛乳 ポテトとコーンのソテー	ベーコン 鮭 えび まぐろ	牛乳 クリーム チーズ	にんじん ほうれん草 パセ リ	にんにく 玉ねぎ コーン	スパゲティ 小麦粉 じゃがいも	オリーブ油 バター	795	19.1
15 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	783	11.8
16 水	カレーライス 牛乳 コーンとツナのサラダ	豚肉 まぐろ	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	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター ごま油 ごま	771	13.9
17 木	じゃこわかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ キャベツの土佐和え 玉ねぎと油揚げのみそ汁	鶏肉 かつおぶし 油揚げ みそ	わかめごはんの素 しらす干し 牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく キャベツ もやし えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	油	774	16.6
18 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 なら	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	中華めん でん粉 ぎょうざの皮	ごま油 ラード ごま油	774	18.7
21 月	焼き豚チャーハン 牛乳 五目中華炒め 生揚げの中華スープ	豚肉 鶏肉 油揚げ 厚揚げ	牛乳	チンゲン菜 にんじん なら 小松菜	しょうが 玉ねぎ ねぎ にんにく えのきたけ もやし	米 麦 砂糖 しらたき	油 ごま油 ごま	771	18.6
22 火	ご飯 牛乳 ツナのスコップコロケ 和風サラダ 白菜と油揚げのみそ汁	まぐろ かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 白菜	米 じゃがいも 砂糖 パン粉	油 ごま油 ごま	779	12.7
23 水	チンジャオロース丼 牛乳 青菜の中華スープ 果物	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ビーマン チンゲン菜	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ しいたけ えのきたけ キャベツ 柿	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	784	16.5
24 木	ガーリックライス 牛乳 魚とトマトソースの重ね焼き マセドアンスープ	ベーコン あじ ハム 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ レモン	米 麦 じゃがいも	バター オリーブ油 油	775	20.4
25 金	ご飯 牛乳 豆腐チゲ 炒めチャブチエ	豚肉 とうふ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 なら	にんにく しょうが 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	775	19.0
29 火	あわご飯 牛乳 鮭の黄金焼き キャベツのじゃこ炒め 吉野汁	鮭 みそ 鶏肉 油揚げ ちくわ とうふ	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 こんにゃく じゃがいも でん粉	マヨネーズ (卵なし) 油	771	18.2
30 水	たっぷり野菜の甘辛丼 牛乳 豆腐の卵スープ	豚肉 みそ 鶏肉 とうふ 鶏卵	牛乳	にんじん ビーマン 小松菜	にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 油	771	17.2
31 木	ハロウィン献立 レーズンパン 牛乳 かぼちゃのクリーム煮 人参ドレッシングサラダ	鶏肉 まぐろ	牛乳 クリーム	にんじん かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 大根	パン 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	770	15.6

※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	779	16.8	32.9	3.3	378	117	3.1	272	0.41	0.50	20	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、改訂されるまで掲載栄養価のみ記載します。