

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き								栄 養 量	
日	曜		献 立 名	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	たんぱく質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	
3	月		文化の日									
4	火	牛乳	「十三夜献立」 豆わかごはん ★ぶりの照り焼き 野菜の和風ごま炒め 月見汁	大豆 ★ぶり 油揚げ 厚揚げ	炊き込みわかめの素 牛乳 昆布	にんじん 小松菜 かぼちゃ	生姜 キャベツ もやし 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 白玉粉	ごま油 米油 白ごま	827	17.8	
5	水	牛乳	「ねり丸キャベツの日」 ねり丸キャベツの回鍋肉丼 広東スープ	豚肉 大豆 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし 白菜	米 大麦 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	752	15.6	
6	木	牛乳	ビビンバ(混ぜ込み) ニラと卵のスープ 大学芋	豚ひき肉 豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	にんにく 生姜 大根 干しいたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉 さつま芋 みずあめ	米油 ごま油 白すりごま	751	12.8	
7	金	牛乳	「いい歯の日献立」 五穀ごはん 豚ごぼろハンバーグ 切干大根とピーマン炒め 根菜汁	小豆 豚ひき肉 大豆 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん ピーマン 小松菜	ごぼう たまねぎ 生姜 切干大根 大根 れんこん	米 もち米 大麦 きび あわ 片栗粉 砂糖 里芋 こんにゃく	米油 ごま油	758	16.0	
10	月	牛乳	「家庭科献立1B」 パン(ミルクパン&バインパン) グラタン 具だくさんスープ 果物(りんご)	鶏むね ベーコン レンズ豆 豆乳 ウインナー	牛乳 クリーム チーズ	にんじん ブロッコリー 小松菜	たまねぎ マッシュルーム りんご	ミルクパン バインパン マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃが芋 米粉マカロニ	米油 バター	751	16.4	
11	火	牛乳	キムチチャーハン ジャンボ揚げぎょうざ 中華スープ	レンズ豆 豚肉 豚ひき肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	キムチ グリンピース 干しいたけえのきたけ キャベツ にんにく ねぎ 生姜 たまねぎたけのこ	米 大麦 ぎょうざの皮 片栗粉 小麦粉	ごま油 米油 白ごま	735	16.7	
12	水		期末考査 給食はありません									
13	木		期末考査 給食はありません									
14	金		期末考査 給食はありません									
17	月	牛乳	★鮭とほうれん草のクリームパスタ ★カリカリじゃこサラダ さつま芋のトリュフ	ベーコン ★鮭	牛乳 生クリーム パルメザンチーズ ★ちりめんじゃこ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん ほうれん草 パセリ粉 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ もやし	スパゲティ 小麦粉 砂糖 さつま芋	オリーブ油 米油 バター ごま油	836	16.3	
18	火	牛乳	カレーライス グリーンサラダ 豆乳カフェオレゼリー	豚肉 豆乳	牛乳 アガー クリーム	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ もやし	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油	801	11.0	
19	水	牛乳	「韓国献立」 麦ごはん チーズタッカルビ トックスープ	鶏むね 豚肉 レンズ豆 大豆	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ粉 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 干しいたけ 白菜 ねぎ	米 大麦 さつま芋 砂糖 トック	ごま油 米油	844	17.9	
20	木	牛乳	ごはん ★ししゃもフライ ★キャベツのおかか和え じゃがいものそぼろあん	★かつお節 豚ひき肉	牛乳 ★ししゃも	小松菜 にんじん	キャベツ 切干大根 たまねぎ 干しいたけ グリンピース	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米油	764	15.5	
21	金	牛乳	「家庭科献立1A」 秋の吹き寄せごはん(栗、さつま芋) ★秋刀魚の塩焼き 大根おろし きのこ汁 果物(みかん)	鶏もも 油揚げ ★さんま 豚肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	干しいたけ 大根 えのきたけ しめじ まいたけ ねぎ みかん	米 大麦 さつま芋 砂糖	栗 米油	799	16.8	
24	月		勤労感謝の日振替休日									
25	火	牛乳	「家庭科献立1D」 ★中華丼 肉団子と春雨の中華スープ はちみつヨーグルト	豚肉 うずら卵 えび いか 大豆 豚ひき肉 厚揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ にら	生姜 にんにく白菜 たけのこ たまねぎ 干しいたけ きくらげ ねぎ バインアップル缶 キャベツ みかん缶	米 大麦 片栗粉 春雨 砂糖 はちみつ	米油 ごま油	785	17.4	
26	水	牛乳	「家庭科献立1C」 セルフケバブサンド ★クラムチャウダー ポテトサラダ	鶏むね ベーコン 大豆 ★あさり 豆乳	ヨーグルト 牛乳 クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく 生姜 セロリー キャベツ コーン マッシュルーム 枝豆	ミルクパン じゃが芋 小麦粉	マヨネーズ 米油 バター	850	19.4	
27	木	牛乳	「和食の日」 ごはん ★アジの南蛮漬け もやしと小松菜の辛子和え じゃがいもの味噌汁	★あじ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	生姜 たまねぎ もやし 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	727	18.0	
28	金	牛乳	スパイシーピラフ きのこのキッシュ 豆入りミネストローネ	豚肉 鶏ひき肉 卵 ベーコン 大豆	牛乳 クリーム チーズ	にんじん ピーマン ほうれん草 トマトジュース トマト缶 パセリ粉	たまねぎコーン マッシュルーム しめじ エリンギ にんにく セロリー キャベツ	米 大麦 じゃが芋 マカロニ	米油 オリーブ油	738	19.5	

※ 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15回

※★印はアレルギー対応食品になります。

※10月7日は「いい歯の日」です。かみかみ献立を実施します。

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	781	16.5	31.9	3.0	383	114	3.4	297	0.41	0.53	21	8.2

10月に使用した食材の主な産地

牛乳	米		人参	ねぎ	玉ねぎ	あさつき	じゃがいも	きゅうり	しめじ	ほうれん草	かぼちゃ	さつま芋	豚肉・鶏肉	
東京都・群馬県・山梨県 山形県・北海道・岩手県 宮城県・秋田県・青森県	令和6年度産		北海道	秋田	北海道	福岡	北海道	福島	長野	群馬	北海道	茨城	千葉・青森	
	青森県産 まっしぐら		生姜	小松菜	キャベツ	白菜	青ピーマン	青梗菜	大根	もみ菜	里芋	柿	秋刀魚	鮭
			高知	埼玉	群馬	群馬	茨城	茨城	青森	練馬	千葉	和歌山	北海道	北海道

