


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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金		タッカルピ丼 トックスープ 果物(巨峰) 牛乳	鶏肉 米みそ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ はくさい ねぎ 干しいたけ 巨峰	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉 韓国もち	油	825	14.1	26.8	2.5
2	土		カレーライス みそドレッシングサラダ ミニトマト 牛乳	鶏肉 米みそ	牛乳	にんじん ごまつな ミニトマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも 薄力粉	油 ごま油	813	11.9	28.7	2.8
5	火		<ご当地献立> わかめご飯 仙台肉じゃが 華風きゅうり 牛乳	豚肉	わかめ ご飯の素 牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき 油麩	油 ごま油 炒りごま	788	14.4	29.8	2.1
6	水		麦ご飯 麻婆豆腐 野菜のからし和え 牛乳	豚肉 米みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	757	16.1	31.0	3.2
7	木		フレンチトースト ペンネソテー さつまいもシチュー 牛乳	鶏卵 豚肉 鶏肉 いんげん豆	調理用牛乳 牛乳 クリーム 粉チーズ	トマト缶詰 にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース	食パン砂糖 ペンネマカロニ さつまいも じゃがいも 薄力粉	油 バター	811	15.6	31.5	3.0
8	金		<今月のお米・重陽の節句献立> 秋田県産あきたこまち ひじきのふりかけ 菊花蒸し ちくわぶ入り五目汁 牛乳	豚肉 鶏肉 押し豆腐 鶏卵	牛乳 ひじき しらす干し	にんじん ごまつな	ねぎ 干しいたけ しょうが だいこん ぶなしめじ はくさい	米 パン粉 でん粉 もち米 こんにやく 竹輪ふ	油 ごま油 炒りごま	757	15.2	20.6	2.4
11	月		<ご当地献立> 長崎ちゃんぽん 大学芋 牛乳	豚肉 なると いか むきえび	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ 緑豆やし ねぎ	米 パン粉 でん粉 さつまいも 砂糖 水あめ	油 ごま油 揚げ油 炒りごま	699	13.7	26.1	2.6
12	火		ゆかりご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め かきたまきのこ汁 牛乳	豚肉 生揚げ 米みそ 鶏卵	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン ごまつな	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく ぶなしめじ えのきたけ 干しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	771	16.7	32.2	3.6
13	水		麦ご飯 いかのかりんとうがらめ 塩昆布和え 豚汁 牛乳	いか 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにやく	油 揚げ油 炒りごま	784	18.2	26.7	2.9
14	木		 中間テスト 										
15	金		焼豚炒飯 ワンタンスープ 果物(梨) 牛乳	焼き豚 なると 鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん 青ピーマン ごまつな	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく きくらげ キャベツ なし	七分つき米 ウェーブワンタン	油 ごま油	663	16.5	27.7	3.4
19	火		豚キムチ丼 わかめサラダ 青菜としめじのスープ 牛乳	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵	牛乳 カット わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ はくさい セロ リー 緑豆やし ほんしめじ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 炒りごま (白)	782	17.4	28.5	3.1
20	水		セサミパン ミートボールシチュー すりおろしドレッシングサラダ 手作りりんごジャム 牛乳	豚肉 いんげん豆	牛乳 調理用牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム きゅうり だいこん りんご缶詰 りんごジュース	セサミパン パン粉 じゃがいも 薄力粉 砂糖 でん粉	油	686	14.2	36.9	2.7
21	木		麦ご飯 さばのパン粉焼き 炒めナムル かぼちゃの味噌汁 牛乳	さば 油揚げ 米みそ	牛乳 ピザチーズ	パセリ ごまつな にんじん かぼちゃ	にんにく 緑豆やし ねぎ たまねぎ だいこん	米 麦 砂糖 パン粉	オリーブ油 ごま油 すりごま	857	17.5	37.2	2.7
22	金		ガパオライス ビーフンスープ お菓子な目玉焼き 牛乳	豚肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳 粉寒天	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しょうが 干しいたけ はくさい 黄桃缶	米 麦 砂糖 でん粉 ビーフン カルピス	油 ごま油	822	17.3	25.4	2.5
25	月		麦ご飯 小魚のふりかけ 鶏肉とコーンの揚げ煮 きゃべつの味噌汁 牛乳	鶏肉 米みそ	牛乳 刻み昆布 しらす干し	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ ホールコーン しょうが キャベツ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 炒りごま 揚げ油	826	13.6	27.8	3.0
26	火		<京都府郷土料理> 衣笠うどん 豚肉と切干大根の炒め物 元氣ヨーグルト 牛乳	鶏肉 油揚げ 鶏卵 豚肉	牛乳 元氣 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ ねぎ にんにく 切干しいたけ だいこん	冷凍うどん でん粉 砂糖	油 すりごま	802	20.0	33.6	3.0
27	水		チキンライス コーンポテト イタリアンスープ 牛乳	鶏肉 ベーコン 鶏卵	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ ごまつな	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ホールコーン	七分つき米 麦 砂糖 じゃがいも パン粉	油 バター	772	14.4	29.3	3.1
28	木		<給食試食会> こぎつねご飯 鶏肉のにんにく味噌焼き 野菜の磯和え むらこ汁 牛乳	豚肉 油揚げ 鶏肉 米みそ 鶏卵 木綿豆腐	牛乳 刻みのり	にんじん ごまつな	むきえだまめ にんにく ねぎ 緑豆やし 干しいたけ	七分つき米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	781	18.5	34.0	3.4
29	金		<十五夜献立> 中華丼 わかめスープ お月見団子 牛乳	豚肉 きな粉 なしかまぼこ うずら卵 木綿豆腐	牛乳 カット わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ 干しいたけ きくらげ はくさい えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 黒砂糖 じゃがいも 冷凍白玉団子	油 ごま油 炒りごま	802	14.4	23.7	3.0

※ 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19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	779	15.8	29.4	2.9	360	109	2.9	250	0.35	0.45	17	7.1

※大塚など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

※サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

※学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県になります。