






| 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食あたり (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 1 | 火 | 焼豚炒飯 わかめスープ スイートポテト 牛乳 | 焼豚 なると 鶏肉 鶏卵 | 飲用牛乳 カットわかめ 調理用牛乳 | にんじん 青ピーマン | ねぎ たまねぎ だいごん | 七分つき米 じゃがいも さつまいも 砂糖 | ごま油 バター | 700 | 13.6 | 23.3 | 3.4 |
| 2 | 水 | 鶏二郎丼 白菜サラダ じゃがいもの味噌汁 牛乳 | 鶏肉 米みそ | 飲用牛乳 | にら ごねぎ にんじん | にんにく しょうが はくさい きゅうり たまねぎ ねぎ | 米 麦 でん粉 薄力粉 砂糖 じゃがいも | 揚げ油 ごま油 油 | 744 | 16.3 | 25.8 | 2.8 |
| 3 | 木 | 秋色の混ぜご飯 厚焼きたまご とり団子汁 牛乳 | 鶏肉 豚肉 油揚げ 鶏卵 レンズ豆 | 飲用牛乳 | にんじん さやいんげん ごまつな | ぶなしめじ たまねぎ 干しいたけ ねぎ しょうが はくさい | 七分つき米 さつまいも 砂糖 でん粉 | 油 ぎんなん ごま油 | 780 | 20.2 | 33.2 | 4.0 |
| 4 | 金 | <埼玉郷土料理> 塩野菜ラーメン みそポテト 牛乳 | 豚肉 鶏卵 米みそ | 飲用牛乳 | にんじん にら | にんにく しょうが キャベツ たけのこ ねぎ きくらげ | 蒸し中華めん 砂糖 じゃがいも 薄力粉 | ごま油 揚げ油 | 678 | 14.9 | 29.2 | 2.7 |
| 7 | 月 | スティックパン パッファローチキン 玄米マカロニサラダ クラムチャウダー 牛乳 | 鶏肉 ベーコン あさり | 飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム | にんじん パセリ | にんにく スイートコーン きゅうり キャベツ たまねぎ セロリー | マーガリン だん粉 コーンスターチ 砂糖 発芽玄米マカロニ じゃがいも 薄力粉 | 揚げ油 油 バター | 858 | 19.4 | 39.9 | 4.2 |
| 8 | 火 | <今月のお米> 宮城県産ひとめぼれ 四川豆腐 野菜のナムル 牛乳 | 豚肉 木綿豆腐 | 飲用牛乳 | にんじん チンゲンサイ ごまつな | しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ 緑豆やし ねぎ | 米 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 すりごま | 715 | 15.9 | 27.7 | 2.7 |
| 9 | 水 | チキンライス フライドポテト キャベツスープ 牛乳 | 鶏肉 豚肉 | 飲用牛乳 | にんじん | たまねぎ マッシュルーム グリーンピース しめじ キャベツ | 米 砂糖 じゃがいも | 油 揚げ油 | 636 | 12.8 | 22.5 | 2.6 |
| 10 | 木 | きびごはん <青森郷土料理> バラ焼き せんべい汁 果物(りんご) 牛乳 | 豚肉 鶏肉 | 飲用牛乳 | にんじん | たまねぎ ねぎ にんにく しょうが りんご ごぼう  だいごん | 米 きび 砂糖 こんにやく じゃがいも 小麦粉せんべい | ごま油 炒りごま 油 | 811 | 15.7 | 27.5 | 2.6 |
| 11 | 金 | カオマンガイ 春雨炒め ワンタンスープ 牛乳 | 鶏肉 豚肉 | 飲用牛乳 | にんじん 青ピーマン ごまつな | ねぎ しょうが にんにく レモン果汁 たまねぎ きくらげ はくさい | 米 砂糖 緑豆はるさめ ウェーブワンタン | 油 炒りごま ごま油 | 761 | 15.1 | 26.5 | 3.0 |
| 15 | 火 | 栗ご飯 <十三夜献立> 鶏の山賊焼き  野菜のおかか炒め 月見汁 牛乳 | 鶏肉 | 飲用牛乳 | にんじん ごまつな かぼちゃペースト | にんにく しょうが キャベツ だいごん はくさい ねぎ | 米 もち米 白玉粉 つきこんにやく | むき栗 炒りごま ごま油 | 723 | 16.5 | 27.5 | 2.4 |
| 16 | 水 | ビビンバ トックスープ 牛乳 | 豚肉 鶏肉 | 飲用牛乳 | ごまつな にんじん チンゲンサイ | にんにく しょうが ねぎ 大豆やし はくさい だいごん しめじ | 七分つき米 砂糖 韓国もち | 油 ごま油 すりごま | 736 | 15.9 | 28.1 | 2.6 |
| 17 | 木 | キーマアルピカレー すりおろしドレサラダ プチトマト 牛乳 | 豚肉 レンズ豆 | 飲用牛乳 | にんじん トマトピューレー ミニトマト | にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ スイートコーン | 米 さといも 米粉 砂糖 | 油 揚げ油 | 756 | 12.2 | 26.1 | 2.5 |
| 18 | 金 | ご飯 芋煮 からし和え 小魚のふりかけ 牛乳 | 豚肉 生揚げ | 飲用牛乳 刻み昆布 しらす干し | にんじん ごまつな | ごぼう だいごん しめじ ねぎ はくさい | 米 こんにやく さといも 砂糖 | 油 ごま油 炒りごま | 695 | 15.5 | 23.4 | 2.7 |
| 21 | 月 | ジャンバラヤ 魚のマリネ ビーフンスープ 牛乳 | 鶏肉 カット ウインナー あじ | 飲用牛乳 | にんじん 青ピーマン 赤パプリカ チンゲンサイ | にんにく たまねぎ スイートコーン しょうが 干しいたけ はくさい 黄パプリカ | 七分つき米 薄力粉 砂糖 ビーフン | 油 揚げ油 ごま油 | 627 | 18.8 | 41.6 | 3.0 |
| 23 | 水 | ごぼうのハヤシライス  バジルサラダ 果物(柿) 牛乳 | 豚肉 | 飲用牛乳 | にんじん トマトピューレ | にんにく しょうが ごぼう たまねぎ スイートコーン まいたけ キャベツ きゅうり かき | 七分つき米 米粉 砂糖 | 油 米ぬか油 | 800 | 13.2 | 24.4 | 2.2 |
| 24 | 木 | 豚バラ高菜ご飯 春巻き さといも汁 牛乳 | 豚肉 鶏肉 米みそ | 飲用牛乳 | にんじん たかな漬 | にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ キャベツ だいごん しめじ | 米でん粉 さといも 普通はるさめ 春巻きの皮 薄力粉 こんにやく | 油 ごま油 揚げ油 | 764 | 13.0 | 31.2 | 2.0 |
| 25 | 金 | 鮭とほうれん草のクリームパスタ さつまいものホットサラダ 夕焼けゼリー 牛乳 | さけ ベーコン ロースハム | 調理用牛乳 生クリーム ナチュラルチーズ 飲用牛乳 粉寒天 | にんじん ほうれん草 パセリ | にんにく たまねぎ キャベツ オレンジジュース | スパゲティ 薄力粉 さつまいも 砂糖 | 油 バター | 783 | 16.9 | 31.6 | 2.3 |
| 28 | 月 | ホイコーロー丼 粟米湯(スーミータン) フルーツヨーグルト 牛乳 | 八丁味噌 豚肉 木綿豆腐 鶏卵 | 飲用牛乳 ヨーグルト | にんじん ごまつな | にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ クリームコーン みかん缶 | 米 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | 820 | 15.6 | 26.2 | 2.8 |
| 29 | 火 | 麦ご飯 ほっけの竜田揚げ チョレギサラダ キムチスープ 牛乳 | ほっけ 豚肉 さつま揚げ 米みそ | 飲用牛乳 刻みのり | にんじん ごまつな | しょうが キャベツ きゅうり にんにく はくさいキムチ だいごん 干しいたけ ねぎ | 米 麦 でん粉 砂糖 | 揚げ油 ごま油 油 | 712 | 16.9 | 28.1 | 3.1 |
| 30 | 水 | 焼肉ガーリックライス フォースープ  果物(みかん) 牛乳 | 豚肉 鶏肉 | 飲用牛乳 | にんじん ごまつな にら 万能ねぎ | にんにく たまねぎ ごぼう だいごん はくさい みかん | 七分つき米 砂糖 フォー | 油 | 733 | 18.3 | 23.5 | 2.7 |
| 31 | 木 | バーガーパン ハンバーグ キャベツソテー パンプキンシチュー 牛乳 | 豚肉 レンズ豆 鶏肉 いんげん豆 | 飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム 粉チーズ | トマトピューレ にんじん かぼちゃ  | たまねぎ キャベツ グリーンピース | マーガリンパン パン粉 砂糖 じゃがいも 薄力粉 | 油 バター | 904 | 19.3 | 42.1 | 3.8 |

※ 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21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 | 749 | 16.1 | 29.2 | 2.9 | 336 | 104 | 2.8 | 248 | 0.39 | 0.42 | 17 | 6.5 |

<今月の産地>
 ☆天候など、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、山形県、北海道、山梨県になります。
 米…秋田県産 ぬめりのり
 宮城県産ひとめぼれ
 柿・みかん…和歌山県紀ノ川