

日	曜	牛乳	献立	主な材料			栄養価	
				赤)血や肉になる	黄)熱や力になる	緑)体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	○	ツナチーズドック カレーポークビーンズ 夕焼けゼリー	牛乳 チーズ クリーム 寒天 ツナ缶 豚肉 イグアン豆 金時豆 ウイキ	砂糖 ジャガイモ 小麦粉 胚芽パン マヨネーズ 油 バター	人参 バセリ キャベツ セロリ- にんにく 玉葱 オリーブ・人参ソース みかん缶	866	34.6
5	火	○	ご飯 さばのごまみそ焼き 五色和え のっぺい汁	牛乳 さば みそ 卵 卵 豚肉	米 砂糖 こんにゃく 里芋 竹輪心 片栗粉 ごま油 ごま油	人参 ほうれん草 もやし 大根 葱	815	35.2
6	水	○	親子丼 芋団子汁 果物	牛乳 鶏肉 なたと 卵	米 麦 砂糖 ジャガイモ 片栗粉	人参 玉葱 グリルピーズ 大根 葱 しめじ 果物	813	29.9
7	木	●	セルフ照り焼きチキンバーガー コーンシチュー ミニトマト	ミルクヒー 牛乳 クリーム 脱脂粉乳 鶏肉 豚肉	丸パン 砂糖 片栗粉 ジャガイモ 小麦粉 油 バター	人参 ミニトマト 生姜 キャベツ 玉葱 マッシュルーム缶 グリルピーズ コーン	868	37.2
8	金	○	ひじきご飯 沢煮椀 果物 かじきと大豆のかりんとがらめ	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ かじき 大豆 豚肉	米 もち米 砂糖 ジャガイモ 片栗粉 油 アーモンド	人参 ほうれん草 生姜 大根 えのき ねぎ 果物	867	31.9
11	月	○	ご飯 切り干し大根の厚焼き卵 小松菜と桜エビのピリ辛和え 吉野汁	牛乳 脱脂粉乳 桜えび 豚肉 卵 鶏肉 ちくわ	米 砂糖 こんにゃく ジャガイモ 干しうどん 片栗粉 油 ごま油	人参 小松菜 小葱 玉葱 切り干し大根 もやし しめじ	772	30.6
13	水	○	菜飯 わかさぎの唐揚げ薬味ソース いかと大根の煮物 果物	牛乳 わかさぎ 鶏肉 いか	米 麦 片栗粉 砂糖 里芋 こんにゃく 油	人参 イグアン 生姜 にんにく 葱 大根 果物	797	30.8
14	木	○	ベーコンとほうれん草の クリームスパゲッティー よくばりサラダ	牛乳 脱脂粉乳 クリーム チーズ ベーコン ちくわ	スパゲッティー 小麦粉 ジャガイモ 砂糖 オリーブ油 油 バター	バセリ ほうれん草 にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 きゅうり コーン缶	832	28.1
15	金	○	五目焼き飯 豆腐のチリソース煮 白ごまプリン	牛乳 クリーム 寒天 焼き豚 鶏肉 豆腐 うずら卵 えび	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま油 ラード 油 ごま	人参 葱 干し椎茸 グリルピーズ 生姜 にんにく 竹の子 玉葱	865	34.4
18	月	○	ガーリックライス 鮭のレモン焼き ポテトサラダ しめじのスープ	牛乳 卵 鮭 ベーコン	米 玄米 ジャガイモ バター ひまわり油 マヨネーズ	人参 にんにく 玉葱 きゅうり しめじ	806	33.1
19	火	○	練馬キャベツの回鍋肉丼 春雨サラダ 果物	牛乳 豚肉 みそ 卵	油 ごま油 ごま 米 麦 砂糖 片栗粉 春雨 はちみつ	人参 ビーツ 生姜 にんにく 竹の子 キャベツ 葱 きゅうり 果物	808	26.5
20	水	○	パインパン ヘルシー南瓜コロッケ ペネバジル ジュリエンヌスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	パン パン粉 マヨネーズ ジャガイモ バター 油 オリーブ油	かぼちゃ バセリ 人参 玉葱 にんにく キャベツ セロリ-	829	26.8
21	木	○	さんまの蒲焼き丼 野菜の生姜和え みそ汁	牛乳 わかめ さんま 油揚げ 豆腐 みそ	米 玄米 片栗粉 砂糖 ジャガイモ 油	小松菜 もやし 生姜 大根 葱	860	29.6
22	金	○	ご飯 ジャンボしゅうまい 大根ときゅうりの中華炒め かき玉スープ	牛乳 たらすり身 鶏肉 卵 豆腐 なたと	米 砂糖 片栗粉 シウマイ皮 ごま油 ごま	チンゲン菜 生姜 玉葱 干し椎茸 にんにく 大根 きゅうり	770	34.1
25	月	○	カレーライス 福神漬け ごまドレッシングサラダ	牛乳 わかめ 豚肉 かまぼこ	米 玄米 ジャガイモ ざらめ 小麦粉 三温糖 バター 油 ごま	人参 にんにく 生姜 玉葱 福神漬け キャベツ きゅうり	885	24.3
26	火	○	ご飯 白身魚の紅葉焼き れんこんのきんぴら たぬき汁	牛乳 チーズ たら 豚肉 みそ	米 砂糖 里芋 こんにゃく マヨネーズ ごま油 ごま	人参 玉葱 れんこん ごぼう 大根 葱	806	32.0
27	水	○	豚肉とチンゲン菜のあんかけ焼きそば さつま芋のりんご煮	牛乳 うずら卵 豚肉	中華麺 三温糖 片栗粉 さつま芋 砂糖 油 バター ごま油	人参 チンゲン菜 生姜 にんにく 干し椎茸 竹の子 玉葱 葱 りんご	854	24.8
28	木	○	吹き寄せご飯 肉豆腐 果物	牛乳 大豆 鶏肉 豚肉 豆腐	米 もち米 砂糖 こんにゃく 車麩 油 ぎんなん	人参 生姜 しめじ 玉葱 白菜 葱 果物	810	29.5
29	金	○	ご飯 トビウオ団子の甘酢あん ローペンタン ナムル	牛乳 ひじき 脱脂粉乳 ビーツすり身 豆腐 卵 豚肉	米 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	ビーツ チンゲン菜 人参 玉葱 葱 干し椎茸 白菜 竹の子 もやし きゅうり	771	30.8

・食材購入の都合により献立を変更することがあります。

・9月の集乳産地は、千葉・群馬・岩手・秋田県、北海道でした。

・11月から、お米が25年産の新米に切り替わります。本校では、「青森県産まっしぐら100%」を使用しています。放射能検査で安全が確認されています。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g (%)	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均											
摂取基準	820	30	摂取エネルギー全体の 25~30%	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0