

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄 量 (kcal)	栄 養 (%)	量 (g)
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える				
2	水 麦ごはん 飲用牛乳 カレーふりかけ じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 切り干し大根と卵のオムレツ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく だいず こうやどうふ まぐろかん		こめ おおむぎ しろごま こめぬかあぶら じゃがいも こんにやく さとう		しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース きりぼしだいこん きゅうり	824	16.9	27.9	2.8
3	木 米粉のハヤシライス 飲用牛乳 ウインナーとコーンのソテー サイダーボンチ	ぶたにく クリーム ぎゅうにゅう ウインナー かんてん		こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも バター こめこざらめ さとう ジュース		にんにく しょうが トマトピューレ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン ほうれんそう みかんかん パインアップルかん ももかん にんじん	888	10.9	29.3	2.4
4	金 秋の吹き寄せごはん 飲用牛乳 鯖の文化干し 季節の献立 豆腐とわかめの味噌汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ みそ		こめ もちこめ くり さとう しろごま		にんじん しめじ ほししいたけ ねぎ こまつな	755	17.9	41.4	3.2
7	月 麦ごはん 飲用牛乳 チースタッカルピ わかめスープ チャブチエ	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ ぶたにく わかめ とうふ		こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら しろすりごま こめぬかあぶら しろごま はるさめ さとう		にんにく しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ にんじん ほうれんそう ほししいたけ いら	803	18.0	31.4	4.5
8	火 菜めし 飲用牛乳 白身魚の黄金焼き 田舎汁	ぎゅうにゅう たら みそ とりにく あつあげ		こめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) こんにやく じゃがいも かたくりこ		しょうが パセリ ごぼう にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ	691	17.9	26.3	3.5
9	水 坦々めん 飲用牛乳 中華サラダ	ぶたひきにく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう わかめ ハム		ちゅうかめん こめあぶら さとう しろすりごま ごまあぶら こめぬかあぶら しろごま		しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ もやし はくさい ねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	733	18.0	32.9	4.7
10	木 キャロットのバターライス 飲用牛乳 緑黄色野菜のチリコンカン  夕焼けゼリー ★目の愛護デー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いんげんまめ パルメザンチーズ だいず かんてん		こめ おおむぎ バター こめぬかあぶら じゃがいも さとう しろすりごま		にんじん にんにく しょうが たまねぎ ピーマン トマトかん プロックリー パセリ こまつな オレンジジュース	780	14.6	25.5	2.0
11	金 親子丼 飲用牛乳 季節の献立 けんちん汁 果物(柿)	とりにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ		こめ さとう しろすりごま こめぬかあぶら こんにやく さといも		ほししいたけ たまねぎ グリーンピース にんじん だいこん ねぎ かき ごぼう	758	16.3	25.3	2.3
15	火 豆若ごはん 飲用牛乳  あじの香味焼き 月見団子汁 十三夜ゼリー ★十三夜	だいず たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう あじ とりにく かまぼこ かんてん		こめ しろごま ごまあぶら さといも じょうしんこ しろたまご さとう		しょうが にんにく ねぎ にんじん えのきたけ こまつな ももかん ぶどうジュース だいこん	870	17.4	19.8	3.6
16	水 家常豆腐丼 飲用牛乳 スーラタン ビーフンの中華ソテー	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう わかめ とうふ たまご		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろすりごま しろごま ビーフン		しょうが にんじん たけのこ キャベツ ねぎ さやいんげん にんにく みつば もやし ほししいたけ	813	18.3	29.9	2.5
17	木 照り焼きチキンバーガー 飲用牛乳  音符のミネストローネ ★文化発表会 応援献立 果物(みかん)	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン だいず		ミルクパン こめぬかあぶら こめあぶら じゃがいも マカロニ		しょうが キャベツ たまねぎ にんじん セロリー トマトかん パセリ にんにく こまつな みかん	719	18.4	37.6	3.1
18	金 鯛めし 飲用牛乳 いもたき オレンジケーキ ★食育の日 愛媛県料理	たい ぎゅうにゅう とりにく たまご		こめ おおむぎ かたくりこ さとう こめぬかあぶら さといも じゃがいも こんにやく ごまあぶら こむぎこ バター しろすりごま しろごま		しょうが ねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん オレンジジュース みかんかん	826	14.7	27.1	1.8
22	火 麦ごはん 飲用牛乳 おかかじゃこふりかけ 肉じゃが 野菜の生姜和え	ぎゅうにゅう かつおぶし ちくわ ちりめんじゃこ ぶたにく だいず		こめ おおむぎ さとう しろごま こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも		にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん もやし こまつな しょうが	748	16.6	19.3	2.0
23	水 五目あんかけ焼きそば 飲用牛乳 季節の献立 大学芋	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう		ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも みずあめ くるごま		たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ いら	817	14.4	28.2	3.0
24	木 大豆入りひじきごはん 飲用牛乳 ツナの厚焼き卵 すまし汁	だいず ひじき とりにく ぎゅうにゅう まぐろ たまご クリーム とうふ かまぼこ わかめ		こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう じゃがいも しろすりごま		にんじん とうな たまねぎ きりぼしだいこん えのきたけ ねぎ こまつな	812	18.0	32.1	3.3
25	金 リジビジ(ピラフ) 飲用牛乳 ★世界の料理 ドイツ カレーブルスト アイントプフ(スープ)	とりにく ぎゅうにゅう ソーセージ ベーコン とりむね レンズまめ だいず		こめ こめあぶら バター オリーブゆ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ さとう		たまねぎ にんじん コーン にんにく グリーンピース パセリ トマトかん こまつな マッシュルーム	794	13.8	36.5	3.0
28	月 秋味のカレーライス 飲用牛乳 フルーツヨーグルト 季節の献立	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう ヨーグルト		こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこざらめ さつまいも さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん マッシュルーム しめじ かぼちゃ みかんかん パインアップルかん ももかん	849	12.9	26.8	1.6
29	火 麦ごはん 飲用牛乳 季節の献立 煮込みハンバーグ さつま汁 ごまポテト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく くだい たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ さつまあげ わかめ みそ		こめ おおむぎ しろすりごま こんにやく パンこ さとう さつまいも こめぬかあぶら じゃがいも しろごま バター		たまねぎ だいこん にんじん こまつな	892	17.7	31.1	3.3
30	水 ピザトースト 牛乳 インゲン豆と野菜のスープ 季節の献立 果物(りんご)	ハム チーズ ぎゅうにゅう とりにく ウインナー いんげんまめ		しょくパン こめあぶら こめぬかあぶら マカロニ		たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ にんにく にんじん セロリー キャベツ トマトかん グリーンピース りんご	749	18.4	32.6	4.0
31	木 いわしの蒲焼き丼 飲用牛乳 季節の献立 むらくも汁 れんこんサラダ	いわし ぎゅうにゅう とうふ たまご ボンレスハム みそ		こめ おおむぎ こむぎこ だいずあぶら さとう しろごま かたくりこ ごま ごまあぶら		しょうが だいこん ねぎ ほうれんそう こまつな にんじん れんこん コーン	836	17.2	32.2	2.8

※ 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20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	798	16.4	29.6	3.0	382	113	3.3	232	0.36	0.46	17	8.4
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算定方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。

(10月の主な使用食材と産地(実績))

食材	みつば	豚肉 ビーマンれんこん 青梗菜 さつま芋	しめじ セロリー 白菜 えのきたけ エリンギ	ねぎ	にんにく りんご ごぼう	干し椎茸	鮭 大根 人参 じゃが芋 かぼちゃ
産地	静岡	茨城	長野	山形	青森	大分	北海道
食材	キャベツ 小松菜	さといも	大根 パセリ	鶏肉	しらす しょうが	もやし	きゅうり なす
産地	東京	埼玉	千葉	岩手	高知	栃木	群馬

※10月の飲料牛乳の生乳産地予定は、東京・山梨・群馬・岩手・青森・宮城・山形・北海道です。