



日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー		
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	水	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 野菜炒め みそけんちん汁 なし	とり肉 ぶた肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが キャバツ なし たまねぎ もやし しめじ にんにく はくさい ごぼう 干しいたけ	米 さとう じゃがいも こんにやく	油 ごま油	833 Kcal	34.2 g	24.6 g	2.2 g
2	木	ガパオ ライス	牛乳	ポテトサラダ コンソメスープ セロビーゼリー	とり肉 ハム	牛乳	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン パジル	たまねぎ きゅうり キャバツ レモン果汁	米 さとう じゃがいも	油 マヨネーズ	798 Kcal	26.6 g	20.4 g	2.0 g
3	金	白ごはん	牛乳	ホキフライ ひじきのマリネ 田舎汁	ホキ たまご ハム 油揚げ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ 赤ピーマン	たまねぎ きゅうり ねぎ ごぼう	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	油 マヨネーズ	888 Kcal	30.5 g	32.0 g	2.6 g
6	月	白ごはん	牛乳	サンマのから揚げ 豚肉とごぼうのしぐれ煮 みそ汁 お月見大福	サンマ ぶた肉 豆乳	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが ごぼう たまねぎ いんげん豆	米 さともいも こんにやく 米粉 さつまいも	油	996 Kcal	33.5 g	33.0 g	2.1 g
7	火	白ごはん	牛乳	ミートボールの甘酢あん 野菜のカレー炒め 豚汁	とり肉 ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン	たまねぎ れんこん キャバツ しょうが にんにく はくさい ごぼう だいこん ねぎ	米 じゃがいも パン粉 さとう こんにやく 米粉 片栗粉	オリーブ油	811 Kcal	33.1 g	22.9 g	1.7 g
8	水	白ごはん	牛乳	大豆とさつまいものごまからめ ブロッコリーのおかかあえ 肉豆腐	大豆 かつお節 ぶた肉 豆腐	牛乳 煮干し	にんじん ブロッコリー いんげん	コーン ねぎ たまねぎ	米 こんにやく さつまいも 片栗粉 さとう	油 ごま	930 Kcal	42.1 g	28.3 g	1.6 g
9	木	白ごはん	牛乳	ごぼうサラダ マカロニと白菜のクリーム煮 黒ごまプリン	とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう しめじ きゅうり はくさい コーン たまねぎ	米 マカロニ じゃがいも 米粉 さとう	油 マヨネーズ マーガリン ごま	862 Kcal	27.0 g	22.7 g	2.2 g
10	金	白ごはん	牛乳	コチユマヨチキン さつまいものサラダ きのこのみそ汁	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー にら	にんにく キャバツ きゅうり えのき りんご しめじ しょうが たまねぎ まいたけ	米 さつまいも 米粉 片栗粉 さとう	油 ごま マヨネーズ	944 Kcal	33.3 g	31.0 g	2.0 g
14	火	白ごはん	牛乳	白ごまチキン いそか和え 里芋のみそ汁	とり肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ごまつな いんげん	キャバツ なめこ	米 さともいも 米粉 片栗粉 さとう	油 ごま	864 Kcal	30.4 g	29.6 g	2.1 g
15	水	白ごはん	牛乳	サバの竜田揚げ 人参しりしり さつまい 梨ゼリー	さば ツナ ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	はくさい ねぎ ごぼう だいこん なし果汁・ビュレ	米 さとう さつまいも こんにやく	油 ごま ごま油	912 Kcal	36.3 g	29.3 g	2.0 g
16	木	混ぜ ごはん	牛乳	ポークシューマイ 柿サラダ みそ汁	油揚げ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	干しいたけ きゅうり まいたけ ごぼう えだまめ たまねぎ しょうが かき だいこん	米 小麦粉 さとう じゃがいも	油	730 Kcal	22.9 g	22.1 g	2.5 g
17	金	ハヤシ ライス	牛乳	ヴィナグレツチサラダ オレンジ	ぎゅう肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー 赤ピーマン パセリ 黄ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ グリンピース キャバツ きゅうり オレンジ	米 じゃがいも さとう	油 オリーブ油	907 Kcal	28.6 g	24.7 g	2.4 g
20	月	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ イカくんサラダ みそ汁 りんごゼリー	ちくわ さきいか 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん	だいこん きゅうり えのき しめじ たまねぎ りんご	米 小麦粉 さとう	油 マヨネーズ ごま	803 Kcal	27.8 g	22.8 g	2.9 g
21	火	白ごはん	牛乳	ハンバーグ トマトソース サラダ コンソメスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー ごまつな	たまねぎ マッシュルーム しめじ えのき キャバツ きゅうり	米 さとう じゃがいも	油	753 Kcal	26.5 g	21.4 g	1.9 g
22	水	ソイ丼	牛乳	もやしのごま酢和え コーンチャウダー	大豆 ベーコン ぎゅう肉 ぶた肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん にら	キャバツ たまねぎ もやし コーン きゅうり	米 さとう じゃがいも 小麦粉	油 ごま マーガリン	953 Kcal	33.7 g	35.2 g	1.9 g
23	木	白ごはん	牛乳	チンジャオロース 大学いも みそ汁	ぎゅう肉 豆腐	牛乳	ごまつな ピーマン	たけのこ たまねぎ しめじ	米 片栗粉 さとう さつまいも	油 ごま	852 Kcal	26.4 g	24.7 g	1.8 g
24	金	白ごはん	牛乳	根菜つくね焼き チャプチェ じゃがいもと小松菜のみそ汁 バナナ	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん にら ごまつな	たまねぎ キムチ れんこん ねぎ パナナ たけのこ しょうが 干しいたけ にんにく	米 じゃがいも さとう パン粉 春雨	油 ごま油 ごま	854 Kcal	30.5 g	21.1 g	2.6 g
27	月	えび ピラフ	牛乳	ブロッコリーとハムのサラダ ミートボールシチュー	えび とり肉 ハム ぶた肉	牛乳 生クリーム	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャバツ コーン きゅうり グリンピース れんこん マッシュルーム	米 じゃがいも パン粉 さとう	油 バター	896 Kcal	34.9 g	27.5 g	3.1 g
28	火	白ごはん	牛乳	ポークチョップ サラダ 秋のポトフ	ぶた肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり キャバツ りんご コーン れんこん まいたけ	米 さとう 片栗粉 さつまいも	油 バター	894 Kcal	34.2 g	29.0 g	2.2 g
29	水	白ごはん	牛乳	白身魚のエスカベッシュ ほうれん草のソテー マカロニスープ マドレーヌ	ホキ とり肉 たまご	牛乳	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン ほうれん草	たまねぎ にんにく キャバツ エリンギ しめじ コーン	米 マカロニ パン粉 小麦粉 さとう	油 オリーブ油 マーガリン アーモンド	797 Kcal	34.2 g	17.1 g	1.8 g
30	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の唐揚げ南蛮だれ 五目煮 根菜汁	とり肉 大豆 油揚げ 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが ねぎ れんこん だいこん ごぼう	米 こんにやく 小麦粉 さとう 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油	844 Kcal	37.7 g	23.8 g	1.7 g
31	金	給食番長 カレー	牛乳	ひじきサラダ かぼちゃプリン	ぎゅう肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャバツ えだまめ	米 麦 米粉 じゃがいも さとう	油	993 Kcal	31.0 g	23.7 g	2.5 g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6つの基礎食品群に分けて記載しています。
 ※栄養基準量は、生徒の身長から標準体重を割り出し、必要と推定される
 栄養量を算出して決定しています。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	869	31.6	25.8	2.2
栄養基準量	840	27~42	19~28	2.5未満

