



10月献立表

日付	牛乳	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 食塩 相当量 (g)
			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる			
			1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 乳製品・海藻類	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 油脂類 脂肪の多い食 品		
1 火		ご飯 キャベツメンチカツ ツナポテサラダ 田舎汁	豚肉 卵 ツナ 生揚げ 味噌	牛乳 スキムミルク	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 長ネギ	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 マヨネーズ	819 31.2	27.4 2.21
2 水		ご飯 ホキのカレーマヨ焼き 磯香和え 生揚げそぼろ煮 ハチミツレモンゼリー	ホキ 鶏肉 生揚げ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜 パセリ きぬさや	玉ねぎ コーン	米 砂糖 澱粉	油 マヨネーズ	877 39	25.7 2.19
3 木		肉味噌丼 キャロットサラダ もずくと卵のスープ	豚肉 ツナ 卵 ツナ 味噌 豆板醤	牛乳 もずく	人参 ピーマン	玉ねぎ 干しいたけ きゅうり セロリ 長ネギ 生姜	米 麦 砂糖 澱粉	油	805 29.9	29 3.3
4 金		チキンカレーライス 海藻サラダ ソーダゼリー	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく 大根 コーン きゅうり	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	803 23.9	21 2.39
7 月		スパゲティミートソース コールスローサラダ シュークリーム	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく マツタケ きゅうり	スパゲティ 砂糖 小麦粉 シュークリームの皮	油 バター	847 36.6	38.7 2.77
8 火		キムチチャーハン 揚げ餃子 トックスープ	豚肉	牛乳	人参 にら	大根 しめじ 生姜 にんにく 白菜	米 トック 砂糖 小麦粉	油	767 28.3	23.3 3.10
9 水		ご飯 鯖の更紗揚げ 和風サラダ 肉じゃが	鯖 豚肉	牛乳 わかめ	人参 いんげん	もやし 生姜 玉ねぎ コーン	米 砂糖 澱粉 じゃが芋	油 ごま	889 36.5	29.3 2.64
10 木		麻婆豆腐丼 バンサンスー スーミータン プルベリゼリー	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 ハム 味噌 豆板醤	牛乳	人参 にら	長ネギ たけのこ 生姜 にんにく たけのこ ｺｰﾝ 干しいたけ	米 麦 砂糖 澱粉	油 ごま油	794 31.9	23.7 3.54
11 金		ガーリックライス 豚肉のパン粉焼き 千切り野菜のスープ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく ｺｰﾝ	米 小麦粉 パン粉	油	812 33.3	29.5 2.66
15 火		鶏そぼろ丼 ピリカラきゅうり なめこ汁	鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜	きゅうり 生姜 なめこ 大根 長ネギ	米 麦 砂糖	油	831 39.2	27.4 3.42
16 水		ご飯 豚肉の塩麴焼き おかかサラダ けんちん汁 牛乳かん	豚肉 鶏肉 かつおぶし 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう 長ネギ みかん	米 砂糖 里芋	油 ごま	798 32.8	27 1.57
17 木		ご飯 タラの味噌マヨ焼き 小松菜の磯和え 生揚げの含め煮	タラ 鶏肉 生揚げ 味噌	牛乳 のり	人参 小松菜 きぬさや	玉ねぎ えのき	米 砂糖 澱粉	油 マヨネーズ	780 39.0	25 2.49
18 金		ご飯 鶏肉のピリカラ焼き 納豆和え 豚汁 ぶどうゼリー	鶏肉 豚肉 味噌 納豆 豆腐 かつおぶし	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	大根 ごぼう にんにく	米 砂糖 里芋	油 ごま	768 35.5	23.1 2.16
21 月		カうどん しゃぶしゃぶサラダ さつま芋蒸しパン	鶏肉 豚肉 卵 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	大根 長ネギ にんにく きゅうり キャベツ	うどん 餅 砂糖 里芋 さつま芋	ごま油 ごま	755 31.9	21.4 3.41
22 火		生姜煮丼 シャッキと和え 味噌けんちん汁 ヨーグルト	豚肉 鶏肉 ツナ 豆腐 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ 白菜 生姜 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 里芋	油 ごま	823 37.7	21.3 2.82
23 水		ご飯 ハンバーグおろしソース しめじ和え バター味噌すいとん	豚肉 卵 油揚げ 味噌	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜 南瓜	玉ねぎ 生姜 にんにく 大根 しめじ	米 砂糖 すいとん粉 澱粉 じゃが芋	バター	826 34.1	27.1 2.88
24 木		ハヤシライス ひじきのサラダ プリン	豚肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ スキムミルク 生クリーム	人参	玉ねぎ マツタケ きゅうり セロリ キャベツ にんにく	米 麦 砂糖	油 バター	868 28.5	27.7 3.72
25 金		ご飯 鯖のねぎ味噌焼き おひたし 筑前煮 2色ゼリー	鯖 鶏肉 ちくわ 味噌	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 いんげん	長ネギ ごぼう れんこん 干しいたけ たけのこ	米 砂糖	油	775 35.9	18.4 2.64
28 火		ピザトースト 焼肉サラダ コーンポタージュ	豚肉 ハム ベーコン	牛乳 わかめ	人参 ピーマン パセリ	玉ねぎ マツタケ ｺｰﾝ 大根 にんにく きゅうり	パン 米粉	油 バター	849 38.0	35.1 4.34
29 水		ジャンバラヤ ツナサラダ オニオンスープ 巨峰ゼリー	豚肉 ベーコン ウインナー ツナ	牛乳	人参 ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ 生姜 にんにく マツタケ コーン きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖	油	767 22.5	24.5 3.3
30 木		ゆかりご飯 とり天 もやしガク かきたま汁 アセロラゼリー	鶏肉 卵 なると	牛乳	小松菜	もやし 生姜 にんにく 長ネギ	米 小麦粉	油 ごま	766 31.3	25.0 2.42
31 金		ご飯 鯖の塩焼き 芋いっぱいサラダ すき焼き風煮 かぼちゃプリン	鯖 ハム 豚肉 豆腐	牛乳 生クリーム	人参 南瓜 えだまめ	大根 長ネギ 白菜 大根 コーン	米 砂糖 じゃが芋 さつま芋	油 マヨネーズ	861 38.5	27.5 2.59

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※10/29 30 3年生は定期試験のため給食はありません。

食事摂取基準値		当月平均値
エネルギー	830Kcal	812
たんぱく質	27.0~41.5g	33.4
脂質	18.4~27.6g	26.1
食塩相当量	2.5g未満	2.86

～ 食事は楽しく食べましょう ～

食事は体に栄養を補給する目的があり、生活にかかせないものです。ですが、それだけではありません。好きなものや美味しいものを食べると幸せな気分になるように、食べることは心の栄養にもなります。楽しく食事をして元気に毎日を過ごしましょう。

