



日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
1 (月)	ごはん 鶏肉のきのこソース スイートポテトサラダ コンソメジュリアン	鶏肉 チーズ ベーコン	米 でんぷん、大豆油、サラダ油、さとう さつまいも、ノンエッグマヨネーズ	しめじ、えのきたけ きゅうり、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ、大根、ピーマン	694	24.4	26.7
2 (火)	ごはん シューマイ 白菜の昆布和え ちゃんぽん麺	鶏肉、豚肉、みそ 昆布 豚肉、うすら卵、なると	米 パン粉、でんぷん、さとう、粉あめ、豚脂 小麦粉、水あめ 中華めん、ごま油	玉ねぎ、しょうが はくさい、きゅうり、にんじん きくらげ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ	589	23.3	15.0
4 (木)	ごはん 魚の紅葉ソース 秋の吹き寄せ煮 じゃがいものみそ汁	さごし(さわら) 鶏肉、高野豆腐 みそ	米 でんぷん さつまいも、さとう じゃがいも	大根、にんじん、ゆず にんじん、こんにゃく、ごぼう、いんげん にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	623	29.0	15.2
5 (金)	ブルコギ丼(麦ごはん) (具) 多菜パオズ わかめスープ 果物(りんご)★	牛肉 豚肉、鶏肉、ひじき、乳 鶏肉、わかめ、絹ごし豆腐	米、白麦 サラダ油、さとう、ごま油 豚脂、でんぷん、パン粉、小麦粉、さとう、ごま油	しょうが、にんにく、りんご、しめじ、玉ねぎ、にんじん、にら キャベツ、玉ねぎ、しょうが にんじん、もやし、ねぎ りんご	621	24.5	18.1
8 (月)	ごはん イカメンチカツ★ 切干大根の炒め煮★ 豚汁 デザート(紫いもチップス)★	たらすり身、いか、さば うすあげ 豚肉、みそ	米 小麦粉、でんぷん、サラダ油、さとう、パン粉、大豆油 さとう、サラダ油 さつまいも、さとう、植物油	キャベツ、しょうが 切干大根、にんじん、干しいたけ、いんげん ごぼう、大根、にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、ねぎ	632	22.5	18.8
9 (火)	お魚そぼろごはん(ごはん) (具) みそ炒め 沢煮椀	さば、いり卵(鶏卵) 鶏肉、みそ 豚肉	米 いり卵(でんぷん、さとう、植物油) サラダ油、さとう、ごま サラダ油、さとう	しょうが、枝豆 キャベツ、にんじん、小松菜、玉ねぎ たけのこ、大根、ごぼう、にんじん、みつば	586	27.4	19.6
10 (水)	米粉ミルクロール トマトミートオムレツ 米粉のコーンチャウダー フルーツ白玉	脱脂粉乳 鶏卵、鶏肉 ベーコン、牛乳	小麦粉、米粉、さとう、マーガリン でんぷん、植物油 米粉、サラダ油、バター、生クリーム 白玉団子、さとう	玉ねぎ、トマト とうもろこし、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース みかん、パイナップル、黄桃	712	20.2	25.2
11 (木)	ごはん チーズはんぺんフライ ごまドレッシングサラダ 豚肉とじゃがいものみそバター煮	魚肉すり身、チーズ、鶏卵 豚肉、みそ	米 パン粉、植物油、さとう、水あめ、大豆油 ごまドレッシング じゃがいも、バター	とうもろこし 大根、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ	685	23.3	24.1
12 (金)	ごはん 彩りかき揚げ★ かぶの甘酢漬 ほうとう	大豆 豚肉、うすあげ、みそ	米 米粉、さつまいも、米油、大豆油 さとう ほうとう、さといも	玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、小松菜、ごぼう かぶ、にんじん、小松菜 干しいたけ、大根、はくさい、かぼちゃ	664	23.2	20.8
15 (月)	ごはん かにたま パンパンジーサラダ 白菜の中華みそスープ デザート(お米のパパロア)	鶏卵、カニ 鶏肉 豚肉、みそ 豆乳、大豆	米 でんぷん、さとう、ごま油 さとう、ごま、ごま油 水あめ、植物油、さとう、米粉	しいたけ、たけのこ、ねぎ、にんじん きゅうり、もやし、にんじん はくさい、大根、玉ねぎ、ねぎ みかん	585	22.2	17.5
16 (火)	ごはん 鶏肉のから揚げ もやしナムル 韓国風すき焼き煮	鶏肉 ロースハム 豚肉、焼き豆腐	米 でんぷん、大豆油 ごま、さとう、ごま油 サラダ油、さとう、ごま油	しょうが もやし、きゅうり、にんじん にんにく、しょうが、玉ねぎ、こんにゃく、にんじん ねぎ、りんご	613	27.4	19.3
17 (水)	胚芽パンズ コーンフライ れんこんとブロッコリーのサラダ★ 鶏肉とかぶのスープ	脱脂粉乳 ツナフレーク 鶏肉、大豆	小麦粉、さとう、マーガリン 小麦粉、パン粉、さとう、植物油、大豆油 さとう、ごま、サラダ油	にんじん とうもろこし れんこん、キャベツ、ブロッコリー、赤パプリカ かぶ、玉ねぎ、にんじん	588	24.2	21.2
18 (木)	ごはん 明石焼き 姫路おでん ばち汁	たこ さつま揚げ 鶏卵、えび、うすあげ	米 小麦粉、植物油、さとう、でんぷん さとう、じゃがいも そうめん、でんぷん	キャベツ、ねぎ 大根、にんじん、こんにゃく、しょうが にんじん、ねぎ	612	24.8	17.5
19 (金)	ごはん 野菜いろいろ肉団子 大学芋 水ギョーザ	鶏肉、大豆 水ギョーザ(鶏肉、豚肉)	米 でんぷん、豚脂、さとう、ごま、植物油 さつまいも、大豆油、ごま、さとう、水あめ、でんぷん 水ギョーザ(豚脂、小麦粉、植物油)	玉ねぎ、にんじん、枝豆、くわい、ねぎ しょうが、キャベツ、トマト、りんご 水ギョーザ(キャベツ、しょうが、ねぎ)にんじん、 もやし、きくらげ、チンゲン菜、にら	690	14.9	19.0
22 (月)	秋の香りごはん さんまの生姜煮 こんにゃくの炒め物 わかめのみそ汁	うすあげ さんま さつま揚げ 絹ごし豆腐、わかめ、みそ	米、白麦、くり、さとう さとう、でんぷん さとう、サラダ油、ごま	にんじん、しめじ、枝豆 しょうが こんにゃく、ピーマン、ごぼう 玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	668	26.0	24.8
24 (水)	ウインナードック(コッパパン) (ロングウインナー) (キャベツのマスタードソテー) かぼっくりシチュー	脱脂粉乳 豚肉 豚肉、牛乳	小麦粉、さとう 豚脂、水あめ、さとう サラダ油 さつまいも、バター、米粉	キャベツ、もやし、にんじん しめじ、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	619	25.3	25.1
25 (木)	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 青菜のごま和え 八宝菜	鶏肉 豚肉、いか、うすら卵	米 ごま、さとう、ごま油 さとう、でんぷん、サラダ油	ほうれん草、にんじん、もやし 玉ねぎ、はくさい、にんじん、干しいたけ、たけのこ ねぎ、しょうが	600	33.9	16.1
26 (金)	麦ごはん お魚ナゲット コールスローサラダ カレーライス	たちうお、いか、あじ、いわし、たら、大豆 豚肉	米、白麦 さとう、でんぷん、豚脂、小麦粉、大豆油 さとう、サラダ油、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、サラダ油、カレールウ	玉ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、りんご、ブルーベリー	736	18.7	21.0
29 (月)	ごはん 魚の照り焼き キャベツのおかか和え 高野豆腐の卵とじ	さば かつおぶし 鶏卵、高野豆腐、鶏肉、かまぼこ	米 さとう さとう じゃがいも、さとう	しょうが キャベツ、チンゲン菜、にんじん 玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、みつば	650	30.6	18.7
30 (火)	わかめごはん 豆腐ハンバーグ ヤーコンのきんぴら★ のっぺい汁	わかめ 豆腐、鶏肉、おから さつま揚げ 鶏肉	米、白麦 植物油、さとう、でんぷん さとう、ごま、サラダ油 さといも、でんぷん	にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ ヤーコン、にんじん、ピーマン 大根、にんじん、こんにゃく、干しいたけ、ねぎ	594	19.9	15.4

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
学校給食摂取基準	639	15.2%	28.2%	354	3.2	261	0.56	0.55	23	3.8	2.4	81	2.6
	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.0g	50mg	2.0mg