

| 日  | 曜 | 主食         | 牛乳 | 献立名  | 赤の食品<br>体をつくる                     | 黄の食品<br>熱や力になる  | 緑の食品<br>体の調子を整える   | 1食当りの栄養価    |          |  |
|----|---|------------|----|--|-----------------------------------|---|--|-------------|----------|--|
|    |   |            |    |  |                                   |   |  | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |  |
| 3  | 月 | 給食はありません。  |    |  |                                   |   |  |             |          |  |
| 4  | 火 | むぎめし       | 牛乳 | ビーフカレー<br>フルーツ豆乳ゼリー                              | ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、チーズ                  | むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、とうにゅうデザート、さとう                | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、みかん、パイナップル、もも、バナナ                  | 752         | 21.5     |  |
|    |   |            |    |  |                                   |   |  | 21.8        |          |  |
|    |   |            |    |  |                                   |   |  |             |          |  |
| 5  | 水 | 米粉パン       | 牛乳 | 照り焼きチキン<br>コーンサラダ<br>キャロットポタージュ<br>お米とブルーベリーのタルト | ぎゅうにゅう、とり、にんにく、ベーコン、なまクリーム        | こめごはん、さとう、みずあめ、でんぶ、ドレッシング、あぶら、じゃがいも、こめこ、バター、ブルーベリーカット | キャベツ、あかピーマン、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、にんじん                          | 712         | 27.7     |  |
|    |   |            |    |  |                                   |   |  | 29.5        |          |  |
|    |   |            |    |  |                                   |   |  | 目に良い献立      |          |  |
|    |   |            |    |  |                                   |   |  | 628         | 24.2     |  |
| 6  | 木 | ごはん        | 牛乳 | ししゃもフライ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>しょうゆラーメン              | ぎゅうにゅう、ししゃもフライ、かつおぶし、ぶたにく、なると     | ごはん、あぶら、さとう、いりごま、ちゅうかめん                               | ブロッコリー、にんじん、もやし、しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ                          | 19.5        |          |  |
| 7  | 金 | ごはん        | 牛乳 | たまごやき<br>筑前煮<br>みそ汁                              | ぎゅうにゅう、だし、まきたまご、とりにく、あつあげ、みそ      | ごはん、ごまあぶら、さとう   | ごぼう、にんじん、れんこん、たけのこ、ほししいたけ、さやいんげん、たまねぎ、えのき、はくさい、ねぎ          | 605         | 23.0     |  |
|    |   |            |    |  |                                   |   |  | 19.5        |          |  |
| 11 | 火 | ごはん        | 牛乳 | 白身魚の南蛮漬<br>福神漬けあえ<br>めった汁                        | ぎゅうにゅう、ホキ、ぶたにく、うすあげ、みそ            | ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、さつまいも                               | たまねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ぶくしん、つけ、たまねぎ、ごぼう、しめじ                | 612         | 23.4     |  |
|    |   |            |    |  |                                   |   |  | 17.7        |          |  |
| 12 | 水 | 揚げパン       | 牛乳 | カラフルソーテー<br>ポークビーンズ                              | ぎゅうにゅう、きなこ、ウインナー、ぶたにく、だいず         | ミルクコッペパン、あぶら、さとう、じゃがいも                                | キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、にんにく、トマト                               | 678         | 25.5     |  |
|    |   |            |    |  |                                   |   |  | 28.7        |          |  |
| 13 | 木 | おこわ        | 牛乳 | 栗おこわ<br>秋の吹き寄せ煮<br>かきたま汁                         | ぎゅうにゅう、とりにく、こうやとうふ、かまぼこ、きぬとうふ、たまご | おこわ、くり、さとう、くろごま、さといも、でんぶ                              | にんじん、えだまめ、れんこん、さやいんげん、たまねぎ、えのき、ねぎ                          | 596         | 22.8     |  |
|    |   |            |    |  |                                   |   |  | 14.0        |          |  |
|    |   |            |    |  |                                   |   |  | 紅葉狩りの献立     |          |  |
| 14 | 金 | ごはん        | 牛乳 | シュウマイ<br>もやしナムル<br>麻婆はるさめ                        | ぎゅうにゅう、シュウマイ、ぶたひきにく               | ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、はるさめ、でんぶ                            | もやし、にんじん、ごまつな、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ                | 615         | 20.8     |  |
|    |   |            |    |  |                                   |   |  | 20.8        |          |  |
| 17 | 月 | ごはん        | 牛乳 | ちくわのチーズ天<br>こぶ和え<br>カレーうどん                       | ぎゅうにゅう、チーズ、いりちくわ、こんぶ、ぶたにく、うすあげ    | ごはん、てんぶらこ、あぶら、こめうどん                                   | きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ                                     | 743         | 24.8     |  |
|    |   |            |    |  |                                   |   |  | 24.1        |          |  |
| 18 | 火 | バターライス     | 牛乳 | 給食室の日曜日のオムライス<br>夜空のスターチャウダー<br>(1食用ケチャップ)       | ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ウインナー、なまクリーム      | ごはん、バター、あぶら、じゃがいも、マカロニ、こめこ                            | ピーマン、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ                          | 655         | 23.5     |  |
|    |   |            |    |  |                                   |   |  | 21.1        |          |  |
|    |   |            |    |  |                                   |   |  | 読書献立        |          |  |
| 19 | 水 | 米粉パン       | 牛乳 | あじのマスタードソース<br>ごぼうサラダ<br>大根のコンソメスープ              | ぎゅうにゅう、あじ、とりにく                    | こめごはん、あぶら、さとう、オリーブオイル、マヨネーズ、すりごま                      | レモン、ごぼう、にんじん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、だいこん、パセリ                     | 639         | 29.7     |  |
|    |   |            |    |  |                                   |   |  | 25.9        |          |  |
| 20 | 木 | ごはん        | 牛乳 | ホイコーロー<br>生姜とねぎのポカポカスープ<br>ぶどうヨーグルト              | ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、ぶどうヨーグルト         | ごはん、あぶら、でんぶ、ごまあぶら、じゃがいも                               | しょうが、にんにく、あかピーマン、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、だいこん、ねぎ               | 655         | 24.1     |  |
|    |   |            |    |  |                                   |   |  | 19.7        |          |  |
| 21 | 金 | さくら<br>麦飯  | 牛乳 | 牛肉どんぶり<br>大学いも<br>なめこの赤だし汁                       | ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、かまぼこ、きぬとうふ、みそ、あかみそ   | むぎごはん、あぶら、さとう、でんぶ、さつまいも、みずあめ、くろごま                     | たまねぎ、にんじん、なめこ、ごまつな、ねぎ                                      | 672         | 23.2     |  |
|    |   |            |    |  |                                   |   |  | 19.1        |          |  |
| 24 | 月 | ごはん        | 牛乳 | とり天<br>ひじきの炒め煮<br>芋っ子汁                           | ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき、さつまいも、ぎゅうにく       | ごはん、ごまあぶら、てんぶらこ、あぶら、さとう、いりごま、さといも                     | にんにく、しょうが、にんじん、えだまめ、まいたけ、たまねぎ、だいこん、ねぎ                      | 623         | 25.8     |  |
|    |   |            |    |  |                                   |   |  | 18.6        |          |  |
| 25 | 火 | ごはん        | 牛乳 | 生揚げのみそ炒め<br>白玉汁<br>りんご                           | ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたにく、みそ、とりにく          | ごはん、あぶら、さとう、でんぶ、ごまあぶら、もち                              | にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、だいこん、ごまつな、りんご                          | 622         | 21.9     |  |
|    |   |            |    |  |                                   |   |  | 16.7        |          |  |
| 26 | 水 | ミルク<br>ロール | 牛乳 | ハンバーグきのこソースかけ<br>クリームポテト<br>オニオンスープ              | ぎゅうにゅう、ハンバーグ、ベーコン                 | ミルクロール、あぶら、さとう、でんぶ、じゃがいも、バター、マカロニ                     | たまねぎ、しめじ、トマト、パセリ、にんじん、ごまつな                                 | 650         | 25.0     |  |
|    |   |            |    |  |                                   |   |  | 24.0        |          |  |
| 27 | 木 | ごはん        | 牛乳 | さばのみそ焼き<br>白菜のゆず香和え<br>車麩の卵とじ                    | ぎゅうにゅう、さば、しろみそ、みそ、とりにく、たまご        | ごはん、さとう、くるまふ、でんぶ                                      | しょうが、はくさい、きゅうり、にんじん、ゆず、たまねぎ、さやいんげん                         | 612         | 29.5     |  |
|    |   |            |    |  |                                   |   |  | 17.3        |          |  |
| 28 | 金 | ごはん        | 牛乳 | えびとだいのチリソース<br>水ぎょうざスープ                          | ぎゅうにゅう、えびフリッター、だいの                | ごはん、あぶら、でんぶ、さとう、スープキョウザ、ごまあぶら                         | たまねぎ、ピーマン、あかピーマン、きピーマン、にんにく、しょうが、にんじん、ほししいたけ、もやし、チンゲンサイ、にら | 610         | 20.1     |  |
|    |   |            |    |  |                                   |   |  | 19.6        |          |  |
| 31 | 月 | わかめ<br>ごはん | 牛乳 | 焼き鮭<br>おひたし<br>粕汁                                | ぎゅうにゅう、さけ、うすあげ、ぶたにく、みそ            | わかめごはん、さとう、じゃがいも、さけかす                                 | ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、ねぎ                          | 587         | 28.3     |  |
|    |   |            |    |  |                                   |   |  | 15.5        |          |  |
|    |   |            |    |  |                                   |   |  |             |          |  |

※ 学校給食献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。