

| 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 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | たんぱく質 |
| 1 | 月 | 白ごはん | 牛乳 | チキンのオーブン焼き 切干大根のピリ辛炒め さつま汁 バナナ | とり肉 ぎゅう肉 ぶた肉 | 牛乳 チーズ | 魚・肉・卵 豆・豆製品 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他 の野菜・果物 | 切干大根 キャベツ 赤ピーマン ねぎ だいこん ごぼう バナナ | 米 こんにゃく パン粉 さとう さつまいも | 米 こんにゃく パン粉 さとう さつまいも | 油 | 915 Kcal 37.0 g 22.4 g 2.1 g |
| 2 | 火 | 白ごはん | 牛乳 | さばのみそ煮 わかめの酢の物 すいとん風煮 | さば かまぼこ 油揚げ 豆腐 | 牛乳 わかめ | | にんじん | キャベツ 干しいたけ きゅうり しめじ ごぼう ねぎ だいこん | 米 小麦粉 さとう 米粉 白玉粉 | | | 795 Kcal 32.1 g 22.9 g 2.2 g | |
| 3 | 水 | 梅じやこ ごはん | 牛乳 | 豆腐ハンバーグ 五目豆 みそ汁 | 豆腐 とり肉 ぶた肉 大豆 油揚げ | 牛乳 しらす 昆布 わかめ | | にんじん かぼちゃ | うめ しようが ごぼう たまねぎ | 米 じゃがいも 片栗粉 さとう こんにゃく | ごま | | 792 Kcal 31.5 g 20.9 g 2.9 g | |
| 4 | 木 | 白ごはん | 牛乳 | かぼちゃひき肉フライ 白和え 厚揚げのみそ汁 ブルーベリーゼリー | ぶた肉 豆腐 ちくわ 厚揚げ | 牛乳 わかめ | | にんじん こまつな | かぼちゃ えのき たまねぎ しめじ だいこん ブルーベリー果汁 | 米 パン粉 小麦粉 さとう | ごま 油 | | 876 Kcal 26.3 g 27.9 g 2.1 g | |
| 5 | 金 | 白ごはん | 牛乳 | 鶏肉の照り焼き 焼きビーフン 田舎汁 ぶりかけ | とり肉 ぶた肉 油揚げ かつお節 | 牛乳 のり | | にんじん チングン菜 | しょうが キャベツ もやし ねぎ ごぼう | 米 こんにゃく さとう ビーフン じゃがいも | ごま油 油 | | 901 Kcal 35.6 g 28.6 g 2.2 g | |
| 8 | 月 | 白ごはん | 牛乳 | ちくわの石垣揚げ 切干大根の甘酢和え 肉じゃが | ちくわ たまご 油揚げ ぶた肉 | 牛乳 | | にんじん こまつな | 切干大根 たまねぎ グリンピース | 米 こんにゃく さとう 小麦粉 じゃがいも | ごま 油 | | 999 Kcal 44.1 g 26.0 g 2.8 g | |
| 9 | 火 | さつまいも ごはん | 牛乳 | 豆腐ナゲット 梅和え きのこのみそ汁 | 豆腐 かつお節 油揚げ | 牛乳 | | にんじん | たまねぎ えだまめ えのき キャベツ しめじ きゅうり | 米 さつまいも 小麦粉 さとう | ごま | | 773 Kcal 25.6 g 19.8 g 2.8 g | |
| 10 | 水 | 白ごはん | 牛乳 | 鮭のマヨネーズ蒸し かじめの含め煮 みそ汁 いちごムース | さけ ゼラチン 油揚げ ちくわ とり肉 | 牛乳 かじめ | | にんじん いんげん | たまねぎ ねぎ ごぼう まいたけ キャベツ しめじ えのき | 米 さとう | 油 マヨネーズ | | 834 Kcal 35.0 g 23.5 g 2.1 g | |
| 11 | 木 | 白ごはん | 牛乳 | 鶏肉の香味焼き キャベツのこまネーズサラダ オニオングラムスープ | とり肉 ベーコン | 牛乳 | | にんじん バジル パセリ | にんにく たまねぎ キャベツ レタス きゅうり えのき コーン | 米 パン粉 さとう | オリーブ油 マヨネーズ ごま | | 753 Kcal 32.3 g 22.2 g 1.5 g | |
| 12 | 金 | バター チキン カレー | 牛乳 | ブロッコリーのカラフルサラダ オレンジ | ぶた肉 | 牛乳 ヨーグルト 生クリーム チーズ | | ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン | たまねぎ オレンジ ににく しょが きゅうり | 米 麦 米粉 さとう | バター 油 ごま | | 930 Kcal 34.1 g 25.6 g 3.1 g | |
| 16 | 火 | 秋の香り ごはん | 牛乳 | サーモンフライ いかの梅和え みそ汁 | 油揚げ 豆腐 さけ いか かつお節 | 牛乳 チーズ | | にんじん こまつな | 干しいたけ まいたけ ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり うめ たまねぎ | 米 パン粉 小麦粉 | 油 | | 794 Kcal 33.3 g 25.1 g 2.8 g | |
| 17 | 水 | 白ごはん | 牛乳 | なすのミートグラタン パンプキンサラダ コンソメスープ | ぶた肉 大豆 ハム とり肉 | 牛乳 チーズ | | にんじん トマト かぼちゃ | ににく レーズン たまねぎ しめじ なす キャベツ きゅうり | 米 さとう | 油 マヨネーズ | | 797 Kcal 31.8 g 23.6 g 2.0 g | |
| 18 | 木 | 白ごはん | 牛乳 | 豚肉の生姜焼き ひじきと小松菜の炒り煮 みそ汁 野菜とくだものゼリー | ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ | 牛乳 ひじき 寒天 | | にんじん こまつな | たまねぎ しめじ しょが りんご レモン果汁 | 米 さとう じゃがいも | 油 | | 801 Kcal 31.0 g 20.6 g 2.1 g | |
| 19 | 金 | 麻婆丼 | 牛乳 | 野菜の昆布和え 中華スープ | ぶた肉 豆腐 | 牛乳 昆布 | | にんじん ブロッコリー | しょうが ににく たまねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ きゅうり えのき | 米 さとう 片栗粉 | ごま油 油 | | 745 Kcal 29.0 g 21.3 g 2.4 g | |
| 22 | 月 | 白ごはん | 牛乳 | さばのごまそ焼き キャベツの甘酢あえ みそ汁 豆乳プリン | さば たまご 油揚げ 豆乳 ゼラチン | 牛乳 | | にんじん | しょうが キャベツ もやし しめじ | 米 さとう さといも | ごま | | 837 Kcal 32.4 g 27.6 g 2.3 g | |
| 24 | 水 | 白ごはん | 牛乳 | メンチカツ グリーンサラダ クリームシチュー | ぶた肉 とり肉 | 牛乳 | | にんじん こまつな | キャベツ コーン たまねぎ きゅうり えだまめ | 米 米粉 パン粉 さとう じゃがいも | 油 バター | | 934 Kcal 33.8 g 28.2 g 2.1 g | |
| 25 | 木 | 白ごはん | 牛乳 | ハンバーグきのこソース さんぴらごぼう みそ汁 | とり肉 ぶた肉 ぎゅう肉 油揚げ | 牛乳 | | にんじん いんげん こまつな トマト | たまねぎ えのき まいたけ しめじ ねぎ ごぼう たけのこ | 米 こんにゃく 米粉 じゃがいも さとう 片栗粉 | 油 ごま | | 760 Kcal 29.0 g 20.0 g 2.1 g | |
| 26 | 金 | 体育祭の振替休日 | | | | | | | | | | | | |
| 29 | 月 | 白ごはん | 牛乳 | チキンカツ 彩り野菜炒め かまぼことレタスのスープ | とり肉 ぶた肉 かまぼこ たまご | 牛乳 ひじき | | こまつな 赤ピーマン 黄ピーマン えのき まいたけ | キャベツ もやし レタス えのき まいたけ | 米 さとう パン粉 | 油 ごま ごま油 | | 828 Kcal 32.1 g 29.6 g 2.0 g | |
| 30 | 火 | 白ごはん | 牛乳 | 春巻き ホイコーロー [®] 中華コーンスープ | ぶた肉 豆腐 | 牛乳 ひじき | | にんじん ピーマン こまつな | キャベツ ねぎ しょが ににく コーン たまねぎ えのき | 米 片栗粉 春雨 小麦粉 さとう | 油 ごま油 | | 747 Kcal 24.0 g 21.4 g 1.6 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 | 836 | 31.9 | 24.2 | 2.3 |
| 栄養基準量 | 840 | 27~42 | 19~28 | 2.5未満 |