

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・豆製品	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	
1	月	白ごはん	牛乳	チキンのオープン焼き 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	にんじん パセリ 赤ピーマン ピーマン	切干大根 キャベツ 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	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	梅じゃこ 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 しょうが 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 ふりかけ			とり肉 ぶた肉 油揚げ かつお節	牛乳 のり	にんじん チンゲン菜	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 グリーンピース	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 うめ 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 いちご 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 キャベツのごまネーズサラダ オニオンスープ			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 にんにく しょうが 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 しめじ 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	にんにく 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 しょうが りんご果汁 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 にんにく 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	さばのごまみそ焼き 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 さつまいも	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 きんぴらごぼう 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 しょうが 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	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 中華コンソメスープ			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 しょうが にんにく 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