



10月 予定献立表



曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量		
			1日		2日		3日		4日			
こ ん だ て	中学生の基準量	エネルギー 830kcal たんぱく質 13~20% 脂質 20~30% 食塩 2.5g以下	ご飯 千種焼き 切干大根のピリ辛炒め けんちん汁 牛乳	エネルギー 774kcal たんぱく質 16% 脂質 25% 食塩 3.0g	ご飯 焼き栗コロッケ ごぼうサラダ 団子汁 牛乳	エネルギー 821kcal たんぱく質 12% 脂質 29% 食塩 2.2g	ご飯 若鶏の梅風味から揚げ れんこんの金平 わかめとじゃがいものみそ汁 牛乳	エネルギー 856kcal たんぱく質 14% 脂質 29% 食塩 2.9g	うぐいす杯！日本応援給食 日本戦試合会場「愛知」献立 少なめ赤しそと青じそのご飯 きしめんの肉うどん 煮味噌 鬼まんじゅう／牛乳	エネルギー 903kcal たんぱく質 14% 脂質 20% 食塩 3.7g		
		おもに 体をつくるものになる	1群 2群	卵 とり肉 ぶた肉 豆腐 牛乳	ハム 卵 みそ 豆腐 牛乳 めざす	とり肉 ぶた肉 みそ 牛乳 わかめ	ぶた肉 かまぼこ とり肉 厚揚げ うずら卵 みそ 牛乳					
		おもに 体の調子を整える	3群 4群	にんじん ほうれん草 ビーマン 玉ねぎ 干しいたけ 切干大根 大根 ねぎ 白菜 こんにゃく	にんじん ごぼう キャベツ きゅうり えのきだけ ねぎ	にんじん いんげん 梅干し れんこん しらす 玉ねぎ えのきだけ	にんじん 小松菜 いんげん ねぎ 大根 こんにゃく しそ					
		おもに エネルギー源となる	5群 6群	※ 砂糖 じゃがいも 脂	米 片栗粉 焼き栗コロッケ 油 マヨネーズ ごま	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 ごま	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 ごま					
こ ん だ て	ミニトマトの日	エネルギー 776kcal たんぱく質 14% 脂質 26% 食塩 2.8g	ご飯 煮込みハンバーグ スパゲティソース キャベツのスープ 牛乳	エネルギー 846kcal たんぱく質 14% 脂質 27% 食塩 3.1g	さつまいもご飯 肉と厚揚げのみそ炒め はんぺんのすまし汁 牛乳	エネルギー 752kcal たんぱく質 16% 脂質 26% 食塩 3.8g	目に良い給食 ご飯／牛乳 さんまのゴマ揚げ カロテンたっぷり甘辛ソース 目に良いみそ汁 ソフトシルクゼリーのブルーベリーソース	エネルギー 961kcal たんぱく質 13% 脂質 32% 食塩 2.8g	うぐいす杯！日本応援給食 日本戦試合会場「神奈川」献立 海軍カレー 大根サラダ りんご 牛乳	エネルギー 838kcal たんぱく質 12% 脂質 25% 食塩 3.9g		
		使用食品	ちくわ 厚揚げ イカボール うずら卵 ハム 牛乳 昆布 のりの佃煮 にんじん ミニトマト 大根 こんにゃく 金糸魚 きゅうり 米 じゃがいも 砂糖 ごま マヨネーズ	ハンバーグ(とり、ぶた) ベーコン 牛乳 トマト缶 にんじん ビーマン にら 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ 米 砂糖 片栗粉 スパゲティ 油	ぶた肉 厚揚げ みそ はんぺん 牛乳 にんじん ビーマン 小松菜 しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ しめじ 米 さつまいも ごま 油	さんまのゴマ揚げ ぶた肉 卵 みそ 牛乳 かぼちゃ ブロッコリー ビーマン にんじん ほうれん草 なす 玉ねぎ ブルーベリー 米 砂糖 油 ごま油	ぶた肉 ハム 牛乳 にんじん トマト缶 玉ねぎ しょうが にんにく 大根 きゅうり キャベツ りんご 米 白麦 じゃがいも 砂糖 油 カレールウ					
		こ ん だ て		14日	15日	16日	中間テスト	17日	中間テスト	18日		
				ご飯 マーボー豆腐 もやしのナムル バナナ 牛乳	エネルギー 792kcal たんぱく質 16% 脂質 24% 食塩 2.8g	ご飯 鶏肉とさつまいもの 甘酢炒め かきたま汁 牛乳	エネルギー 864kcal たんぱく質 14% 脂質 29% 食塩 2.4g	ご飯 さばのカレー揚げ ひじきの炒り煮 豚汁 牛乳	エネルギー 855kcal たんぱく質 15% 脂質 29% 食塩 2.7g	ミックスビラフ きのこのクリームスープ フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 847kcal たんぱく質 13% 脂質 23% 食塩 2.8g	
おもに 体をつくるものになる	1群 2群			ぶた肉 大豆ミート 豆腐 みそ 牛乳	とり肉 豆腐 卵 牛乳	さば 油揚げ ぶた肉 みそ 牛乳 ひじき	とり肉 いか ベーコン あさり 牛乳					
おもに 体の調子を整える	3群 4群			にんじん にら 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ たけのこ水菜 もやし キャベツ	にんじん ブロッコリー 小松菜 玉ねぎ おき枝豆 しめじ	にんじん いんげん 白菜 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	赤ピーマン にんじん 玉ねぎ コーン グリンピース マッシュルーム エリンギ えのきだけ しめじ パナソニック バイコン もも					
おもに エネルギー源となる	5群 6群	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	米 片栗粉 さつまいも 砂糖 油	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油	米 白麦 米粉 ぶどうゼリー 砂糖 バター 油						
こ ん だ て	すきやき風煮 五目なます オレンジ 牛乳	エネルギー 771kcal たんぱく質 16% 脂質 24% 食塩 2.6g	21日	22日	23日	24日	25日					
			即位礼正殿の儀	ご飯 秋のポトフ ひじきのマリネ りんご 牛乳	エネルギー 771kcal たんぱく質 12% 脂質 24% 食塩 2.7g	ご飯 ふくらぎのピリ辛だれ 磯香和え 白菜とじゃがいものみそ汁 牛乳	エネルギー 843kcal たんぱく質 14% 脂質 31% 食塩 2.8g	ご飯 豚肉の生姜焼き Wポテトサラダ 野菜ときのこのスープ 牛乳	エネルギー 829kcal たんぱく質 14% 脂質 29% 食塩 2.9g			
				使用食品	牛肉 豆腐 油揚げ かにかま 牛乳 にんじん ほうれん草 ごぼう 玉ねぎ ねぎ えのきだけ しらす 大根 オレンジ 米 車ぶ 砂糖 油 ごま	おもに 体をつくるものになる	1群 2群 3群 4群 5群 6群	ウインナー ハム 牛乳 ひじき チーズ にんじん ブロッコリー 赤ピーマン 玉ねぎ キャベツ ごぼう れんこん まいたけ きゅうり りんご 米 じゃがいも さつまいも 砂糖 バター オリーブ油	ぶくらぎ 油揚げ みそ 牛乳 のり 小松菜 にんじん しょうが にんにく キャベツ もやし 白菜 ねぎ 米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油	豚肉 ハム 牛乳 ほうれん草 にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ しめじ えのきだけ なめこ 米 砂糖 じゃがいも さつまいも 油 マヨネーズ		
				おもに 体の調子を整える	おもに エネルギー源となる							
こ ん だ て	とり野菜 牛肉とじゃがいもの金平風 ヨーグルト 牛乳	エネルギー 802kcal たんぱく質 18% 脂質 18% 食塩 2.7g	28日	29日	30日	31日						
		ご飯 豆腐ナゲット ツナマヨサラダ 大根のみそ汁	エネルギー 831kcal たんぱく質 15% 脂質 34% 食塩 2.6g	少なめわかめご飯 ナポリタンスパゲティ 大豆のさっぱりサラダ 牛乳	エネルギー 861kcal たんぱく質 13% 脂質 24% 食塩 2.7g	ハロウィン給食 きのこ鶏肉の 洋風炊き込みご飯 ハロウィングラタン 千切スープ 牛乳	エネルギー 802kcal たんぱく質 15% 脂質 28% 食塩 3.6g	中学生の基準量	エネルギー 830kcal たんぱく質 13~20% 脂質 20~30% 食塩 2.5g以下			
		使用食品	とり肉 ちくわ 豆腐 みそ 牛肉 牛乳 ヨーグルト にんじん ビーマン 白菜 もやし えのきだけ ねぎ しらす にんにく しょうが 米 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	豆腐 とり肉 卵 シーチキン 油揚げ みそ 牛乳 しらす干し にんじん ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ おき枝豆 キャベツ きゅうり 大根 えのきだけ 米 片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ	ウインナー 卵 大豆 ハム 牛乳 ビーマン トマト缶 ブロッコリー にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ 米 スパゲティ 砂糖 油 オリーブ油	とり肉 牛肉 ぶた肉 ベーコン 豆腐 牛乳 チーズ かぼちゃ にんじん しめじ エリンギ 玉ねぎ マッシュルーム もやし キャベツ 米 白麦 米粉 パン粉 長いも 油 バター	おもに 体をつくるものになる	1群 2群	おもに 体の調子を整える	3群 4群	おもに エネルギー源となる	5群 6群

※献立は都合により変更することがあります。