

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるもとになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食当たり栄養価	
								エネルギー(kcal)	
								たんぱく質(g)	
								脂質(g)	
								食事量等	
1	水	ミルク ロール	牛乳	トンカツ キャベツのウスターソース お豆のスープ煮 ㊤チーズ	牛乳、トンカツ、ウインナー、 大豆、㊤チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、ブロッコリー	ミルクロール、油、オリーブ 油、片栗粉、じゃがいも	597	772
								21.6	27.9
								20.0	27.6
2	木	わか め麦ご はん	牛乳	さばの竜田揚げ たくあん和え 鶏すき	牛乳、わかめ、さば、鶏肉、 焼き豆腐	しょうが、キャベツ、きゅうり、にん じん、たくあん、こんにゃく、えのき たけ、白菜、ねぎ	麦ご飯、片栗粉、米粉、油、 ごま、砂糖、車ぶ	648	833
								27.7	34.1
								23.6	27.0
3	金	白ごは ん	牛乳	まいたけ入り親子丼 めった汁 お月見ゼリー	牛乳、鶏肉、鶏卵、豚肉、み そ	たまねぎ、にんじん、まいたけ、み つば、ごぼう、だいこん、	ご飯、砂糖、片栗粉、里い も、お月見ゼリー	593	750
								27.7	34.6
								13.9	15.9
6	月	白ごは ん	牛乳	ぶりの照り焼き 白菜のおひたし 鶏ごぼう汁	牛乳、ぶり、鶏肉、木綿豆 腐、うす揚げ、みそ	しょうが、小松菜、白菜、にんじ ん、ごぼう、たまねぎ	ご飯、砂糖、片栗粉	588	757
								29.8	36.7
								19.7	23.1
7	火	白ごは ん	牛乳	とび魚フライ もやしのごま酢和え 八宝菜	牛乳、とび魚フライ、豚肉	もやし、きゅうり、にんじん、しょう が、たまねぎ、干しいたけ、たけ のこ、白菜、チンゲンサイ	ご飯、油、砂糖、ごま、ごま 油、片栗粉	564	785
								26.1	35.7
								17.0	22.5
8	水	ミルク ロール	牛乳	エビカツ 小松菜ソース クリームスープ	牛乳、エビカツ、ベーコン、 生クリーム	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 小松菜、じゃがいも、キャベツ	ミルクロール、油、オリーブ 油、じゃがいも、米粉、パ ター	622	762
								21.7	25.8
								24.6	30.6
9	木	麦ごは ん	牛乳	ビーフカレーライス キャロットサラダ	牛乳、牛肉、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、りんご、キャベツ、きゅう り、とうもろこし	麦ご飯、油、じゃがいも、小 麦粉、バター、カレールウ、 オリーブ油、砂糖	648	838
								19.2	23.7
								22.2	26.5
								図書献立	
10	金	白ごは ん	牛乳	だし巻き玉子 大豆とひじきの煮物 肉じゃが	牛乳、だし巻き玉子、ひじ き、大豆、さつま揚げ、豚肉	にんじん、しょうが、たまねぎ、こ んにゃく、いんげん	ご飯、油、砂糖、ごま油、じゃ がいも	586	754
								24.8	30.5
								16.9	19.8
13	月	スポーツの日							
14	火	白ごは ん	牛乳	ヤンニョムチキン もやし炒め コーンかきたまスープ	牛乳、鶏肉、ベーコン、鶏卵	しょうが、にんにく、もやし、ニラ、 にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 とうもろこし	ご飯、片栗粉、米粉、油、ご ま油、砂糖、じゃがいも	606	770
								25.5	30.9
								19.4	21.7
15	水	ミルク ロール	牛乳	ますのマリネ かぼちゃのシチュー	牛乳、ます、鶏肉、生クリー ム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、か ぼちゃ、しめじ	ミルクロール、米粉、片栗粉、 油、ドレッシング、じゃがいも、 バター	640	762
								31.6	37.6
								25.6	30.8
								図書献立	
16	木	白ごは ん	牛乳	春巻き 塩こんぶ和え 大豆と厚揚げのカレー煮	牛乳、春巻き、塩こんぶ、豚 肉、厚揚げ	キャベツ、きゅうり、にんじん、だい こん、こんにゃく	ご飯、油、ごま、ごま油、じゃ がいも、砂糖、カレールウ、 片栗粉	597	782
								20.7	25.5
								20.2	24.8
17	金	白ごは ん	牛乳	豚肉のレモンジンジャー炒め とり野菜汁 りんご	牛乳、豚肉、鶏団子、焼き豆 腐、とり野菜みそ、みそ	しょうが、たまねぎ、にんじん、エリン ギ、チンゲンサイ、レモン果汁、はく さい、だいこん、えのきたけ、ねぎ、り んご	ご飯、油、砂糖、片栗粉、ご ま油	584	747
								27.2	33.7
								16.7	19.8
20	月	白ごは ん	牛乳	鶏肉のから揚げ かぶの甘酢和え にらのスープ ㊤かつおごまふりかけ	牛乳、鶏肉、糸かまぼこ、 ベーコン	にんにく、しょうが、かぶ、キャベ ツ、はくさい、にんじん、えのきた け、もやし、ニラ	ご飯、片栗粉、米粉、油、砂 糖	574	745
								21.3	26.4
								20.1	24.0
21	火	白ごは ん	牛乳	豚肉のいちじくソースかけ にんじんとツナのシリシリ 豆乳みそ汁	牛乳、豚肉、ツナ、うす揚 げ、豆乳、みそ	レモン果汁、にんじん、もやし、は くさい、たまねぎ	ご飯、いちじくジャム、片栗 粉、油、砂糖、ごま油、さつま いも	587	753
								24.7	30.2
								22.0	25.9
								目によい献立	
22	水	米粉 パン	牛乳	豚肉と野菜のケチャップからめ あさりのミルクスープ	牛乳、豚肉、あさり、ベー コン、生クリーム	にんにく、たまねぎ、にんじん、し めじ、ピーマン、トマト、りんご、 キャベツ、ブロッコリー	米粉パン、油、砂糖、片栗 粉、米粉、バター	632	753
								31.8	38.2
								24.0	28.9
23	木	すしご はん	牛乳	鶏そぼろとごぼうのちらしずし 大学いも なめこ汁	牛乳、鶏肉、大豆、木綿豆 腐、うす揚げ、わかめ、みそ	しょうが、たまねぎ、にんじん、ご ぼう、えだまめ、だいこん、なめ こ、ねぎ	すし飯、油、砂糖、片栗粉、 ごま、さつまいも	689	903
								25.3	31.4
								23.3	28.1
24	金	白ごは ん	牛乳	子持ちししゃもフライ はりはり漬け 高野どうふの卵とじ ㊤豆乳パンナコッタ(はちみつレモン)	牛乳、子持ちししゃもフライ、 鶏肉、高野豆腐、鶏卵	切り干し大根、小松菜、にんじ ん、たまねぎ、干しいたけ、はく さい	ご飯、油、砂糖、ごま、ごま油、 片栗粉、じゃがいも、㊤豆乳 パンナコッタ(はちみつレモン)	616	818
								26.9	32.2
								19.9	22.5
27	月	白ごは ん	牛乳	やさしいシューマイ ブロッコリーのおかか和え ちゃんこうどん	牛乳、やさしいシューマイ、豚 肉、うす揚げ	ブロッコリー、キャベツ、にんじ ん、はくさい、干しいたけ、ねぎ	ご飯、ごま、米粉うどん、砂 糖	584	775
								27.2	30.0
								16.7	19.9
28	火	白ごは ん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ じゃが芋のピリ辛煮	牛乳、大豆、かたくちいわ し、豚肉、みそ	にんじん、えだまめ、しょうが、に んにく、たまねぎ、こんにゃく	ご飯、片栗粉、油、ごま、砂 糖、じゃがいも、ごま油	636	823
								26.4	32.7
								20.5	24.7
29	水	ミルク ロール	牛乳	さわらのマスタード焼き たまごと野菜のソテー ポークシチュー	牛乳、さわら、いり玉子、豚 肉	にんにく、キャベツ、しょうが、たま ねぎ、にんじん	ミルクロール、オリーブ油、じゃ がいも、砂糖、デミグラスソー ス、ハヤシシレーク	702	817
								30.7	36.6
								31.6	35.8
								図書献立	
30	木	白ごは ん	牛乳	豚肉のチンジャオロース 春雨スープ かぼちゃマフィン	牛乳、豚肉、鶏肉	たまねぎ、にんじん、たけのこ、 ピーマン、にんにく、しょうが、もや し、チンゲンサイ	ご飯、砂糖、片栗粉、油、ご ま油、はるさめ、かぼちゃマ フィン	600	715
								24.6	29.6
								15.7	18.0
								図書献立	
31	金	白ごは ん	牛乳	ハンバーグトマトソース 海そうサラダ マカロニスープ	牛乳、ハンバーグ、わかめ、 ベーコン	キャベツ、にんじん、とうもろこし、 たまねぎ、はくさい	ご飯、砂糖、ドレッシング、マ カロニ	588	763
								22.4	27.9
								19.0	22.7
								図書献立	

今月の平均食塩相当量 小学校1.9g 中学校2.6g

【お知らせ】④は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター（TEL41-5211）までご連絡ください。

10月27日から11月9日は、読書週間です。本に出てくるおいしいような料理が登場しますよ、お楽しみに！