



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	トマトクリームスパゲッティ	○	ベーコン、鶏肉、牛乳、粉チーズ、生クリーム	スパゲッティ、油、バター、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶、パセリ	744 kcal
	野菜のマリネ			油、はちみつ	キャベツ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ	27.8 g
	梨				なし	31.7 g
3 木	ビビンバ	○	豚ひき肉、赤みそ、たまご	米、麦、油、砂糖、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、ぶなしめじ、にんじん、だいずもやし、もやし、小松菜	862 kcal
	大根もち		桜えび、かつお節	米粉、白玉粉、砂糖、油	大根、ねぎ	36.0 g
	わかめと豆腐のスープ		鶏肉、豆腐、わかめ		ねぎ、小松菜	28.0 g
4 金	昆布ご飯	○	昆布、鶏ひき肉	米、もち米、油、砂糖	にんじん	731 kcal
	ハタハタの唐揚げ		はたはた	油、でんぷん		29.8 g
	きりたんぼ汁		鶏肉	しらたき、きりたんぼ	ごぼう、にんじん、まいたけ、ねぎ、小松菜	22.4 g
7 月	ご飯	○		米、麦		704 kcal
	さわらの西京焼き		さわら、西京みそ	砂糖		33.1 g
	変わりきんぴら		豆腐、赤みそ、白みそ	ごま	にんじん、ごぼう	20.8 g
8 火	ナン	○		ナン		759 kcal
	キーマカレー		鶏ひき肉、大豆、粉チーズ	油、バター、薄力粉、はちみつ	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、玉ねぎ、トマト缶	30.4 g
	マセドアンサラダ		ヨーグルト、牛乳、寒天	じゃがいも、油	きゅうり、にんじん、コーン缶、玉ねぎ	32.4 g
9 水	切干大根ご飯	○	鶏肉、油揚げ	米、もち米	にんじん、切干大根、さやいんげん	730 kcal
	真砂揚げ		豆腐、鶏ひき肉、ちりめんじゃこ、ひじき、たまご	でんぷん、油、砂糖	にんじん、ねぎ	30.0 g
	塩昆布和え		塩昆布		キャベツ、もやし、にんじん	28.5 g
10 木	ご飯	○		米、麦		755 kcal
	家常豆腐		豚肉、赤みそ、豆みそ、生揚げ	油、砂糖、でんぷん	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、エリンギ、チンゲン菜	30.4 g
	パンサンスー		ロースハム	普通はるさめ、砂糖、油	にんじん、もやし、きゅうり	24.4 g
11 金	えびクリームライス	○	牛乳、鶏肉、むきえび、生クリーム、粉チーズ	米、麦、油、バター、薄力粉	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ	742 kcal
	カリカリクルトンサラダ		高野豆腐	油、砂糖	きゅうり、にんじん、キャベツ、しょうが	28.1 g
	りんご				りんご	25.2 g
15 火	吹き寄せご飯	○	鶏肉、大豆	米、もち米、むきぐり	ぶなしめじ、にんじん、枝豆	725 kcal
	鮭の塩麹焼き		しろさけ			37.8 g
	お月見団子汁		鶏肉、豆腐	油、白玉粉	にんじん、大根、ねぎ、小松菜、かぼちゃペースト	17.6 g
16 水	五目あんかけやきそば	○	豚肉、いか、むきえび	蒸し中華めん、油、でんぷん	しょうが、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、はくさい、もやし、干しいたけ、チンゲン菜	724 kcal
	ひじきとツナのサラダ		ツナ、ひじき	油、砂糖	レモン汁、キャベツ、にんじん、枝豆、コーン缶、玉ねぎ	34.6 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	はちみつ	もも缶、みかん缶、パイナップル缶	23.1 g
17 木	ご飯	○		米、麦		750 kcal
	のりの佃煮		のり	砂糖		29.8 g
	肉じゃが		豚肉、高野豆腐、うずら卵	油、糸こんにゃく、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん	19.9 g
18 金	おひたし	○			小松菜、にんじん、キャベツ、えのきたけ	2.3 g
	ミルクパン		ミルクパン			705 kcal
	バーベキューチキン		鶏肉	砂糖	にんにく	34.2 g
21 月	青のりポテトビーンズ	○	大豆、青のり	でんぷん、じゃがいも、油		32.1 g
	野菜スープ		ベーコン	油	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、コーン缶、小松菜	2.9 g
	ポークハヤシライス		豚肉	米、麦、油、薄力粉	玉ねぎ、にんにく、にんじん、マッシュルーム、トマト缶	816 kcal
22 火	ツナサラダ	○	ツナ	油、砂糖	レモン汁、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、玉ねぎ	27.7 g
	柿				かき	27.8 g
	ご飯			米、麦		2.4 g
23 水	さばの有馬焼き	○	さば		しょうが	713 kcal
	おかかあえ		かつお節		小松菜、キャベツ、にんじん	36.4 g
	豚汁		豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	油、こんにゃく	ごぼう、大根、にんじん、ねぎ、小松菜	22.8 g
24 木	キムチチャーハン	○	豚肉、大豆	米、麦、油	にんにく、しょうが、ねぎ、はくさいキムチ、ピーマン	750 kcal
	チヂミ		いか、たまご	油、薄力粉、でんぷん、砂糖	玉ねぎ、にんじん、にら	30.3 g
	トックスープ		豚肉、わかめ	トック	玉ねぎ、にんじん、もやし、ねぎ	24.1 g
25 金	チリビーンズドッグ	○	豚ひき肉、大豆、チーズ	パン、油、薄力粉	玉ねぎ、にんじん	714 kcal
	マスタードサラダ			油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶	32.3 g
	豆乳スープ		鶏肉、豆乳	油、じゃがいも、米粉	にんじん、マッシュルーム、玉ねぎ	29.4 g
28 月	カレーうどん	○	豚肉、油揚げ	冷凍うどん、油、でんぷん	にんじん、玉ねぎ、ねぎ、小松菜	788 kcal
	元気サラダ		昆布、ロースハム、かつお節	油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶	31.0 g
	大学芋			油、さつまいも、砂糖、水あめ、ごま		27.2 g
29 火	親子丼	○	鶏肉、高野豆腐、たまご、のり	米、麦、砂糖、でんぷん	にんじん、玉ねぎ、万能ねぎ	735 kcal
	からしあえ			砂糖	キャベツ、もやし、にんじん、小松菜	36.6 g
	けんちん汁		鶏肉、豆腐	油、こんにゃく	ごぼう、にんじん、大根、小松菜	20.5 g
30 水	フレンチトースト	○	たまご、牛乳	食パン、砂糖、バター		2.7 g
	ポークビーンズ		ベーコン、豚肉、大豆、いんげん豆	油、薄力粉、じゃがいも、砂糖	にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	751 kcal
	グリーンサラダ			油、砂糖	キャベツ、小松菜、きゅうり、玉ねぎ	32.2 g
31 木	ご飯	○		米、麦		31.7 g
	ユーリンチー		鶏肉	油、でんぷん、砂糖	しょうが、ねぎ、にんにく	2.5 g
	茎わかめサラダ		茎わかめ	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん、玉ねぎ	788 kcal
ハロウィン献立	五目スープ	鶏肉、豆腐	油	にんじん、小松菜、ねぎ	30.6 g	
	チキンピラフ	鶏肉	米、麦、油、バター	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン缶、ピーマン	2.9 g	
	グヤーシュ	豚肉、粉チーズ	油、じゃがいも	しょうが、にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、黄ピーマン	861 kcal	
かぼちゃのチーズケーキ	クリームチーズ、生クリーム、たまご	砂糖、薄力粉	かぼちゃ	34.5 g		
					32.9 g	
					2.6 g	

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食摂取基準	今月の栄養価平均
830 kcal	755 kcal
31.1 g	32.0 g
23.1 g	26.3 g
2.5 g	2.6 g