



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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	回鍋肉丼	○	豚肉、赤みそ	米、米油、砂糖、でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、ピーマン	838 kcal
	中華コーンスープ		鶏肉、たまご	でんぷん、ごま油	玉ねぎ、コーン、こまつな	31.9 g
	くだもの				柿	23.6 g
4水	ピザトースト	○	ベーコン、ツナ、チーズ	食パン、米油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン	823 kcal
	ベーコンとキャベツのミルクスープ		ベーコン、鶏肉、牛乳	じゃがいも、生クリーム、コーンスターチ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、セロリー、パセリ	34.8 g
	くだもの				りんご	36.6 g
5木	麦ご飯	○		米、押麦		3.7 g
	さんまの生姜煮		さんま	砂糖	しょうが、長ねぎ、梅干し	822 kcal
	からしあえ		豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、長ねぎ	31.0 g
6金	じゃご飯	○	ちりめんじゃこ	米、ごま		28.4 g
	七種野菜のコロッケ		豚肉、たまご	じゃがいも、米油、小麦粉、パン粉、米油	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、れんこん、コーン、えだまめ	28.6 g
	小松菜ともやしのごま和え		油揚げ、赤みそ、白みそ	砂糖、ごま、すりごま	こまつな、もやし	25.3 g
9月	みそ汁	○	粉寒天	砂糖	はくさい	2.7 g
	りんごゼリー				りんご濃縮還元ジュース	
	ゆかりご飯			米、ごま		809 kcal
10火	鶏肉と里芋の煮物	○	鶏肉	米油、里芋、砂糖	にんじん、こんにゃく、だいこん、長ねぎ	27.9 g
	黄金おひたし		たまご	米油、砂糖	にんじん、こまつな、キャベツ	22.0 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどう濃縮還元ジュース	2.4 g
11水	麻婆丼	○	豚肉、大豆、豆腐、赤みそ、八丁みそ	米、米油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、ぶなしめじ	836 kcal
	パンサンスー			はるさめ、砂糖、ごま油	にんじん、もやし、きゅうり	32.7 g
	くだもの				りんご	24.3 g
12木	ご飯	○		米		2.9 g
	和風卵焼き		豚肉、たまご	米油、砂糖	ぶなしめじ、にんじん、長ねぎ	823 kcal
	カリカリおひたし		油揚げ	米油、ごま油、砂糖	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、しょうが	33.8 g
13金	具だくさん豆乳みそ汁	○	豚肉、豆腐、油揚げ、豆乳、白みそ、赤みそ	米油、じゃがいも	れんこん、だいこん、にんじん、長ねぎ	28.1 g
	カレーうどん		豚肉、油揚げ	冷凍うどん、砂糖、でんぷん	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、こまつな	2.5 g
	海藻サラダ		わかめ、ひじき	米油、砂糖、ごま油	キャベツ、にんじん	811 kcal
16月	さつま芋のごま団子	○		さつま芋、白玉粉、砂糖、ごま、米油		28.2 g
	照り焼き弁当		鶏肉	ショートニングパン、砂糖、でんぷん	しょうが、キャベツ	29.6 g
	秋野菜のトマトシチュー		ベーコン、鶏肉、いんげんまめ	米油、じゃがいも、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、れんこん	897 kcal
17火	くだもの	○			みかん	34.7 g
	ご飯			米		35.4 g
	小松菜とじゃこのふりかけ		ちりめんじゃこ、かつおぶし	砂糖、ごま、ごま油	こまつな	3.4 g
20金	炒りどり	○	鶏肉	米油、じゃがいも、砂糖	しょうが、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、ぶなしめじ、きやいんげん	808 kcal
	みそ汁		生揚げ、生わかめ、赤みそ、白みそ		だいこん、はくさい、長ねぎ	29.7 g
	ご飯			米		21.0 g
24火	魚の紅葉焼き	○	さけ、ベーコン、脱脂粉乳、チーズ	米油、マヨネーズ、パン粉	玉ねぎ、ぶなしめじ、にんじん、パセリ	821 kcal
	野菜のおかかひたし		かつおぶし		こまつな、はくさい、えのきたけ	36.7 g
	のっぺい汁		鶏肉、豆腐	里芋、でんぷん	だいこん、にんじん、こんにゃく、長ねぎ	26.9 g
25水	ミルクパン	○		ミルクパン		2.2 g
	野菜のキッシュ		ハム、たまご、牛乳、チーズ	米油、生クリーム	玉ねぎ、ブロッコリー	809 kcal
	ビーンズスープ		ベーコン、豚肉、いんげんまめ	米油、じゃがいも	しょうが、にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、パセリ	37.7 g
26木	ご飯	○		米		33.3 g
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	でんぷん、米油、砂糖	しょうが、長ねぎ	3.6 g
	ひじき入り変わりひたし		ひじき、油揚げ	砂糖、すりごま、ごま	キャベツ、こまつな、にんじん	864 kcal
27金	根菜のごま豚汁	○	豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	じゃがいも、すりごま	だいこん、にんじん、長ねぎ	34.7 g
	ツナクリームスパゲティ		ベーコン、ツナ、牛乳	スパゲティ、米油、バター、小麦粉、生クリーム	玉ねぎ、エリンギ、ブロッコリー	30.2 g
	アーモンドサラダ				キャベツ、こまつな、にんじん	2.6 g
30月	くだもの	○			みかん	846 kcal
	魚沼産コシヒカリ新米			米		29.7 g
	鶏肉の竜田揚げ		鶏肉	でんぷん、米油	しょうが	35.8 g
27金	しんとりなのおひたし	○	油揚げ	ごま	シントリ菜、こまつな、にんじん	2.2 g
	津和野芋煮		まだい	里芋	ゆず	813 kcal
	豆乳寒天黒蜜きなこかけ		粉寒天、豆乳、きな粉	三温糖、黒砂糖、砂糖		30.3 g
27金	ご飯	○		米		24.1 g
	ピーマンの肉づめ		豚肉、たまご、牛乳、チーズ	小麦粉、米油、パン粉	ピーマン、玉ねぎ	2.3 g
	切干大根の煮物		油揚げ、さつま揚げ	砂糖	にんじん、切干しだいこん、えのきたけ	820 kcal
30月	すまし汁	○	豆腐、生わかめ		ごぼう、だいこん、こまつな	33.9 g
	ご飯			米		27.8 g
	豆腐のまさご揚げ		豆腐、むきえび、鶏肉、ちりめんじゃこ、ひじき、たまご	でんぷん、米油、砂糖	にんじん、玉ねぎ	2.6 g
30月	炒りこんにゃく	○		ごま油、砂糖	糸こんにゃく、にんじん、ピーマン	804 kcal
	さつま汁		さつま揚げ、赤みそ、白みそ	さつま芋も	だいこん、長ねぎ、こまつな	31.8 g
						23.4 g
					2.6 g	

★ 材料購入の都合により献立を変更することがあります。

○ 1年生が家庭科の授業で給食の献立をたてました。各クラスから選出した献立の中から2つずつ、6献立を11月・12月・1月の給食に採用します。

摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	830kcal	30.0g	27.7g	2.5g