



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食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
4月	さんまの蒲焼丼	○	さんま	米, でんぶん, 米油 (揚油), 三温糖	しょうが	845 kcal
	千種あえ		油揚げ	砂糖, ごま油, ごま	にんにく, 糸こんにゃく, こまつな, コーン	29.1 g
	キャベツとわかめのみそ汁		豆腐, 生わかめ, 赤みそ, 白みそ		キャベツ, 長ねぎ	31.7 g
6水	ミックスピラフ	○	鶏肉, むきえび	米, 米油	玉ねぎ, にんにく, しょうが, にんにく, コーン, ビーマン	825 kcal
	スパニッシュオムレツ		ベーコン, 牛乳, たまご, チーズ	じゃがいも, バター	にんにく, 玉ねぎ	33.8 g
	カリカリベーコンサラダ		ベーコン	米油, 砂糖	キャベツ, プロッコリー, にんにく, 玉ねぎ	28.7 g
7木	麦ご飯	○		米, 押麦		831 kcal
	家常豆腐		豚肉, 生揚げ, うずら卵	米油, 砂糖, でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, にんにく, キャベツ, 長ねぎ, こまつな	32.8 g
	大根サラダ		赤みそ	米油, ごま油, 砂糖	きゅうり, にんにく, もやし, だいこん	29.8 g
8金	はちみつトースト	○		食パン, バター, はちみつ	レモン	1.9 g
	ポテトのクリーム煮		鶏肉, いんげんまめ, 牛乳, チーズ	米油, 小麦粉, じゃがいも, 生クリーム	玉ねぎ, にんにく	886 kcal
	くだもの				みかん	31.7 g
11月	石狩ご飯	○	鮭	米		2.8 g
	筑前煮		鶏肉, 生揚げ	米油, じゃがいも, 砂糖	しょうが, だいこん, にんにく, こんにゃく, 明太子, 玉ねぎ, 長ねぎ	809 kcal
	しそ入りの酢の物		ちりめんじゃこ	砂糖	にんにく, キャベツ, きゅうり, しそ葉	35.6 g
12火	ご飯	○		米		25.1 g
	いかのかりん糖がらめ		いか	でんぶん, 米油 (揚油), 砂糖	しょうが	2.8 g
	おかかおひたし		かつおぶし	砂糖	にんにく, みずな, キャベツ	795 kcal
13水	むらかも汁	○	鶏肉, 豆腐, たまご		にんにく, 玉ねぎ, こまつな	22.6 g
	スパゲティミートソース		豚肉, 大豆, チーズ	スパゲティ, 米油, 小麦粉	玉ねぎ, にんにく, しょうが, セロリ, にんにく, トマト, パセリ	2.5 g
	ポテトサラダ		ツナ	じゃがいも, 米油, 砂糖	きゅうり, にんにく, 玉ねぎ	831 kcal
14木	くだもの	○			みかん	34.0 g
	ふきよせご飯		鶏肉, 油揚げ	米, もち米, くり, 砂糖	エリンギ, えのきたけ, ぶなしめじ, にんにく, さやいんげん	25.4 g
	つみれ汁		まいわし, 赤みそ, 豆腐, 生わかめ	でんぶん	しょうが, にんにく, 長ねぎ, こまつな	2.7 g
15金	蒟蒻と青菜のごま酢味噌	○	西京みそ	砂糖, すりごま	キャベツ, こまつな, にんにく, 糸こんにゃく	31.4 g
	ごまミルクプリン		牛乳, 粉寒天	練りごま, 砂糖, 黒砂糖		23.6 g
	ミルクパン			ミルクパン		2.7 g
18月	ダンドリーチキン	○	鶏肉, ヨーグルト	砂糖	玉ねぎ, にんにく, しょうが	763 kcal
	カラフルサラダ		米油	こまつな, もやし, きゅうり, にんにく, 赤ピーマン, パセリ	35.1 g	
	ミネストローネスープ		ベーコン, 豚肉, いんげんまめ	マカロニ, 米油, じゃがいも	セロリ, にんにく, にんにく, 玉ねぎ, トマト, キャベツ, パセリ	31.4 g
19火	ゆかりごはん	○		米		3.6 g
	肉じゃが		豚肉	米油, 砂糖, じゃがいも	しらたき, にんにく, 玉ねぎ, さやいんげん	825 kcal
	野菜とツナのおひたし		ツナ	砂糖	にんにく, キャベツ, こまつな	30.3 g
20水	ひじきチャーハン	○	豚肉, ひじき	米, 押麦, ごま油, ごま	にんにく, にんにく, たかな漬	21.6 g
	豆腐ときのこの中華スープ		豆腐, たまご	でんぶん, ごま油	えのきたけ, 長ねぎ, しょうが, こまつな	2.4 g
	パンパンジー		鶏肉, 白みそ	練りごま, 砂糖	にんにく, もやし, きゅうり, しょうが, にんにく	781 kcal
21木	くだもの	○			みかん	36.1 g
	わかめご飯		わかめ	米		26.5 g
	魚の南蛮漬け		ししゃも	でんぶん, 米油 (揚油), 砂糖	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 赤ピーマン, れんこん	2.4 g
22金	おひたし	○	さつま揚げ	砂糖	こまつな	831 kcal
	豚汁		豚肉, 豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米油, じゃがいも	ごぼう, だいこん, にんにく, 長ねぎ	30.4 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどう濃縮還元ジュース	23.4 g
25月	上海焼きそば	○	豚肉, むきえび, いか	むし中華めん, 米油, でんぶん, ごま油	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, もやし, はくさい, こまつな	3.4 g
	根菜のチップス		ヨーグルト	さつまいも, 米油 (揚油)	れんこん, ごぼう	818 kcal
	フルーツヨーグルト				もも缶, みかん缶, パイン缶	32.2 g
26火	コーンご飯	○		米		19.0 g
	ハンバーグ		豚肉, 牛乳, たまご	米油, パン粉, 砂糖	コーン	3.0 g
	コーンスロー		米油, 砂糖	玉ねぎ, にんにく	858 kcal	
27水	ひよこ豆のコンソメスープ	○	ベーコン, ひよこまめ	米油	キャベツ, にんにく, コーン	31.3 g
	くだもの				セロリ, 玉ねぎ, にんにく, しょうが	30.2 g
	りんご					2.5 g
28木	五目うどん	○	油揚げ, 鶏肉	冷凍細うどん	ぶなしめじ, にんにく, 長ねぎ, だいこん	805 kcal
	じゃこおひたし		ちりめんじゃこ, わかめ	ごま油	こまつな, もやし	31.6 g
	バナナケーキ		たまご, 牛乳	米油, バター, 砂糖, 小麦粉	バナナ	29.9 g
29金	ごぼうご飯	○	鶏肉	米, ごま油, 砂糖, ごま	ごぼう	3.0 g
	鮭のから揚げ		鮭	でんぶん, 小麦粉, 米油 (揚油)	しょうが	823 kcal
	野菜のからしあえ		豆腐, たまご	でんぶん	もやし, こまつな, にんにく, えのきたけ	37.2 g
29金	かきたま汁	○			にんにく, 長ねぎ	29.3 g
	ハヤシライス		豚肉	米, 米油, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんにく	2.4 g
	コーンサラダ			米油, 砂糖	にんにく, キャベツ, きゅうり, コーン, 玉ねぎ	821 kcal
28木	くだもの	○			りんご	25.6 g
	ガーリックトースト			食パン, バター, オリーブ油	にんにく, パセリ	21.0 g
	じゃが芋と鶏肉のチーズ焼		ベーコン, 鶏肉, チーズ	米油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, パセリ	2.4 g
29金	野菜のスープ煮	○	ウィンナー, レンズまめ		セロリ, 玉ねぎ, にんにく, キャベツ, プロッコリー	790 kcal
	メキシカンピラフ		鶏肉, いか	米, 米油	にんにく, 玉ねぎ, にんにく, エリンギ, コーン, ビーマン	34.4 g
	白菜スープ		ベーコン, 豚肉	はるさめ	にんにく, 玉ねぎ, はくさい, 長ねぎ	3.6 g
29金	パンプキンゼリー	○	牛乳, 粉寒天	砂糖, 生クリーム	かぼちゃ, みかん缶	29.0 g
						26.5 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考えました。各クラスから選出した献立の中から2つずつ、6献立を10月・11月・12月の給食に採用します。



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

