



10月の献立表



日	献立名	第1・2群 たんばく質・無機質 主に体の組織を作る		第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんばく質(g)
1 火	きのこごはん	牛乳	油揚げ	精白米、もち米	舞茸、えのき茸、本しめじ、人参	742 26.6
	豆腐とツナの落とし揚げ		ツナフレーク、押し豆腐	デンプン、油	玉葱、生姜	
	さつま汁		豚肉、油揚げ、白味噌	さつま芋、コンニャク	大根、人参、ごぼう、長葱、小松菜	
	りんご				りんご	
2 水	ウィンナーピラフ	牛乳	ウィンナー	精白米、米粒麦、バター、油	玉葱、コーン、青ピーマン	765 22.6
	トマトと玉子のスープ		ベーコン、鶏肉、卵		人参、玉葱、トマト缶	
	白玉サイダーボンチ			白玉団子	パイン缶、りんご缶、ナタデココ	
3 木	チーズパン	牛乳		チーズパン		738 36.3
	タンドリーチキン		鶏肉	ノンエッグマヨネーズ	にんにく、生姜	
	ポテトサラダ			じゃが芋、ノンエッグマヨネーズ	人参、胡瓜、コーン、玉葱	
	キャベツとレンズ豆のスープ		レンズ豆、鶏肉		キャベアツ、玉葱、人参	
4 金	ご飯	牛乳		精白米		708 31.7
	ブリの照り焼き		ブリ	三温糖	生姜	
	白菜の梅おかか和え		カツオ削り節	三温糖	白菜、人参、もやし、ねり梅	
	味噌汁		油揚げ、白味噌		玉葱、カボチャ、長葱、水菜	
7 月	ガーリックフランスパン	牛乳		ガーリックフランスパン、マーガリン	にんにく	694 21.1
	ボークビーンズ		大豆、豚肉	じゃが芋、三温糖、小麦粉、バター、油	玉葱、人参	
	コーンフレークサラダ		鶏肉	コーンフレーク、三温糖、油	人参、もやし、キャベツ	
8 火	じゃこ菜飯	牛乳	ちりめんじゃこ	精白米、白炒り胡麻	大根葉	753 26.7
	がんもと野菜の煮物		がんもどき、豚肉	糸コンニャク、じゃが芋、三温糖、油	生姜、大根、玉葱、人参	
	じゃが芋の味噌汁		わかめ、白味噌	じゃが芋	玉葱、しめじ	
	焼きりんご			バター、グラニュー糖	りんご	
9 水	ゆかりご飯	牛乳		精白米	ゆかり	876 28.2
	サバの文化干し		サバ			
	磯部和え		焼き海苔		キャベツ、小松菜、人参、コーン	
	大学芋			さつま芋、黒炒り胡麻、水あめ、上白糖、油		
10 木	ハヤシライス	牛乳	豚肉	精白米、米粒麦、バター、小麦粉、油	生姜、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム	939 28.1
	人参サラダ		ツナフレーク	三温糖、油	人参、玉葱、胡瓜、コーン、にんにく、レモン	
	ブルーベリーケーキ		卵、調理牛乳	小麦粉、バター、上白糖	ブルーベリー	
11 金	胡麻ごはん	牛乳		精白米、黒炒り胡麻		796 30.9
	タッカルビ		鶏肉、赤味噌	さつま芋、上白糖、胡麻油	にんにく、生姜、玉葱、りんご、キャベツ、ピーマン	
	大豆もやしのナムル			白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	ほうれん草、大豆もやし、人参	
	トッポギスープ		鶏肉	トッポギ	大根、人参、チンゲン菜	
15 火	栗とお芋のごはん	牛乳		精白米、もち米、栗、さつま芋		868 25.8
	豆アジの唐揚げ		豆アジ	デンプン、油	生姜	
	白菜の浅漬け		刻み昆布	白炒り胡麻	白紙、人参、胡瓜	
	大根の味噌汁		わかめ、白味噌		大根、小松菜、人参	
16 水	セサミビスキュイパン	牛乳	食パン			680 26.0
	大根の和風ボトフ		鶏肉・ウィンナー	じゃが芋	大根、人参、玉葱、キャベツ、小松菜、しめじ	
	ひじきとツナのサラダ		干ひじき	三温糖、胡麻油	もやし、キャベツ、人参	
17 木	キムチラーメン	牛乳	豚肉	蒸し中華麺、油	生姜、にんにく、もやし、人参、長葱、白菜、白菜キムチ	732 30.7
	肉団子のもち米蒸し		豚肉	もち米、デンプン、胡麻油	玉葱、生姜、長葱、干し椎茸	
	みかん				みかん	
18 金	秋野菜のカレーライス	牛乳	鶏肉	精白米、米粒麦、さつま芋、小麦粉、バター	にんにく、生姜、玉葱、人参、ごぼう、レンコン	889 23.8
	春雨サラダ		ボークハム	春雨、白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	人参、キャベツ、もやし	
	パインゼリー		粉寒天	上白糖	パインジュース、パイン缶	
21	合唱コンクール（お弁当をお持ちください） 					
22 火	ツナコーントースト	牛乳	ツナフレーク	食パン、油	玉葱、人参、コーン	744 30.7
	マカロニサラダ		ボークハム	マカロニ、三温糖、油	コーン、キャベツ、胡瓜、人参、玉葱	
	クラムチャウダー		ベーコン、ホタテ貝、調理牛乳	じゃが芋、小麦粉、バター	玉葱、人参、ほうれん草	
23 水	パエリア	牛乳	イカ、エビ、鶏肉	精白米、油	人参、玉葱、トマト缶	753 37.9
	スパニッシュオムレツ		ボークハム、卵	じゃが芋、油	玉葱	
	コシード		鶏肉、ウィンナー、ひよこ豆	じゃが芋、油	玉葱、キャベツ、人参	
24 木	菜飯（ツアイファン）	牛乳	豚肉	精白米、油	人参、筍、干し椎茸、チンゲン菜	702 30.9
	生揚げの中華煮		生揚げ、鶏肉	三温糖、デンプン、胡麻油	生姜、人参、玉葱、筍、えのき茸、小松菜	
	梨				梨	
25 金	きのこピラフ	ミルク コー ヒー	鶏肉	精白米、バター、油	にんにく、人参、玉葱、コーン、ピーマン、エリンギ、しめじ	808 34
	鮭のコーンソース焼き		鮭、生クリーム、粉チーズ	ノンエッグマヨネーズ、パン粉	コーン	
	青海苔ビーンズポテト		大豆、青のり粉	じゃが芋、油		
28 月	ホイコーロー丼	牛乳	豚肉、赤味噌	精白米、米粒麦、三温糖、デンプン、胡麻油	にんにく、生姜、キャベツ、人参、ピーマン、長葱	756 29.7
	茎ワカメの胡麻和え		茎ワカメ	白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	大豆もやし、胡瓜、人参	
	ワンタンスープ		鶏肉	ワンタン、デンプン、胡麻油	小松菜、もやし、人参、長葱、生姜	
29 火	ご飯	牛乳		精白米		778 34.5
	ひじきのふりかけ		ひじき、カツオ削り節	白炒り胡麻、三温糖、油		
	勝運カツ		カツオ、卵	小麦粉、パン粉、油	生姜、にんにく	
	さつま芋の味噌汁		油揚げ、白味噌	さつま芋	大根、人参、玉葱	
30 水	ナンカレーピザ	牛乳	豚肉、チーズ	ナン、小麦粉、バター、油	生姜、にんにく、玉葱、ピーマン	703 33.6
	ドレみそサラダ		ボークハム、白味噌、大豆	三温糖、油	大根、もやし、小松菜、コーン	
	白いんげんのポタージュ		いんげん豆、豆乳、ベーコン	じゃが芋、油	人参、玉葱、セロリ、小松菜	
31 木	キャベツの和風スパゲティ	牛乳	豚肉、ベーコン	スパゲティ、油	にんにく、キャベツ、人参、本しめじ、長葱、ピーマン	731 28.6
	ハーブチキン		鶏肉	三温糖、油	胡瓜、人参、キャベツ、にんにく	
	カボチャのケーキ		卵、調理牛乳、生クリーム	ホットケーキミックス、三温糖、バター	カボチャ	

* 材料の都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。 * 給食当番の生徒はご家庭から必ずマスクを持たせてください。