



10月の献立表



日	献立名	第1・2群 たんぱく質・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) たんぱく質(g)
1 水	もりもりお茶漬け	牛乳	鮭、ちりめんじゃこ、焼き海苔、鶏肉、大豆水煮	精白米、米粒麦	小葱		809 28.2	
	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			
	大学芋			さつまいも、黒炒り胡麻、水あめ、上白糖、油				
2 木	ごはん	牛乳		精白米	玉葱、人参		772 31.7	
	人参ハンバーグ		豚肉、押し豆腐、卵	パン粉、デンプン、三温糖	キャベツ、枝豆、コーン、人参			
	枝豆サラダ			三温糖、油				
3 金	白菜とベーコンのスープ	牛乳	ベーコン		白菜、玉葱、人参、小松菜		716 30.9	
	きんぴらご飯		豚肉	精白米、白炒り胡麻、三温糖、油	ごぼう、人参、生姜			
	豆腐の真砂揚げ		押し豆腐、エビ、鶏肉、干ひじき、卵	白炒り胡麻、デンプン、油	玉葱、生姜、人参			
6 月	もすくのかき玉汁	牛乳	鶏肉、もすく、豆腐、卵	デンプン	人参、えのき茸、長葱		672 27.3	
	さつまいもごはん			精白米、もち米、さつまいも				
	イカの味噌マヨ焼き		イカ、白味噌	ノンエッグマヨネーズ、三温糖				
	茎わかめ塩蔵、焼き竹輪		茎わかめ塩蔵、焼き竹輪	三温糖	人参、もやし			
7 火	お月見団子	牛乳	きな粉	白玉団子、黒砂糖、三温糖			722 29.3	
	ブルコギ丼		豚肉	精白米、米粒麦、白炒り胡麻、デンプン、三温糖、胡麻油	にんにく、生姜、玉葱、もやし、人参、ニラ			
	キャベツのナムル			白炒り胡麻、胡麻油	キャベツ、胡瓜、人参、にんにく			
8 水	ミヨック(ワカメスープ)	牛乳	鶏肉、乾わかめ、豆腐	白炒り胡麻、胡麻油	長葱、人参、にんにく		785 27.4	
	メロンパン		調理牛乳	ミルクパン、ホットケーキミックス、バター、三温糖				
	大根の和風ポトフ		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			
9 木	ピーズサラダ	牛乳	ミックスピーズ、ツナフレーク	三温糖、油	胡瓜、人参、キャベツ		833 24.7	
	ゆかりご飯			精白米	ゆかり			
	豆アジの唐揚げ		豆アジ	デンプン、油	生姜			
	白菜の昆布和え		刻み昆布	白炒り胡麻、胡麻油	白菜、人参			
10 金	沢煮椀	牛乳	豚肉	油	大根、人参、ごぼう、えのき茸、本しめじ		908 26.8	
	ハヤシライス		豚肉	精白米、米粒麦、小麦粉、バター、油	生姜、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム			
	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			
14 火	ブルーベリーケーキ	牛乳	卵、調理牛乳	小麦粉、バター、上白糖	ブルーベリー		799 29.6	
	レーズンシュガートースト			ふどうパン、マーガリン、グラニュー糖				
	コーンフ레이크サラダ		鶏肉	コーンフ레이크、三温糖、油	人参、もやし、キャベツ			
15 水	チリコンカン	牛乳	ひよこ豆、豚肉	じゃが芋、油	にんにく、玉葱、人参、トマト缶		738 32.4	
	ご飯			精白米				
	サワラの塩麹焼き		サワラ	油				
	切干大根の炒り煮		油揚げ	三温糖、油	切干大根、人参、レンコン			
16 木	豚汁	牛乳	豚肉、白味噌	じゃが芋、コンニャク、油	大根、人参、長葱、小松菜		892 24.3	
	秋野菜のカレーライス		鶏肉	精白米、米粒麦、さつまいも、小麦粉、バター、油	にんにく、生姜、玉葱、人参、ごぼう、レンコン			
	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			
17 金	ココアゼリー	牛乳	粉寒天、生クリーム、調理牛乳	上白糖			875 29.9	
	ホイコーロー丼		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			
	中華スープ		豆腐	デンプン、胡麻油	ほうれん草、人参、玉葱、えのき茸、キクラゲ、生姜、長葱			
20 月	開口笑(揚ドーナツ)	牛乳	卵	小麦粉、白炒り胡麻、三温糖、油			712 20.7	
	ウィンナーピラフ		ウィンナー	精白米、米粒麦、バター、油	玉葱、コーン、人参、ピーマン			
	イタリアンスープ		鶏肉、バルメザンチーズ、卵	パン粉、油	人参、玉葱、キャベツ			
21 火	サイダーボンチ	牛乳			みかん缶、パイナップル缶、りんご缶、ナタデココ		683 29.3	
	菜飯(ツアイファン)		豚肉	精白米、油	人参、干し椎茸、チンゲン菜			
	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			
22	合唱コンクール(お弁当をご持参ください)							
23 木	梨	牛乳			梨		652 25.7	
	チャーハン		豚肉、卵	精白米、米粒麦、胡麻油	長葱、人参			
	中華風サラダ			春雨、白炒り胡麻、胡麻油、三温糖	白菜、胡瓜、人参			
24 金	サンラータン	牛乳	鶏肉、豆腐、卵	デンプン、胡麻油	にんにく、生姜、人参、長葱、えのき茸、キクラゲ		727 16.3	
	ツナドック		ツナフレーク	コッペパン、ノンエッグマヨネーズ	玉葱、胡瓜			
	ジュリエンスープ		豚肉		玉葱、キャベツ、人参、コーン			
27 月	青海苔ピーズポテト	牛乳	大豆、青海苔粉	じゃが芋、デンプン、油			798 40.6	
	勝浦タンタン麺		豚肉、カツオフレーク	蒸し中華麺、三温糖、油	生姜、にんにく、玉葱、長葱、ほうれん草、干し椎茸			
	勝運カツ		カツオ、卵	小麦粉、パン粉、油	生姜、にんにく			
28 火	みかん	牛乳			みかん		701 25.1	
	わかめごはん		わかめ	精白米、米粒麦				
	肉じゃが		豚肉	じゃが芋、白滝、三温糖、油	玉葱、人参			
29 水	大根の味噌汁	牛乳	油揚げ、白味噌		大根、玉葱、人参、ほうれん草		631 31.2	
	ピタパン			ピタパン				
	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			
30 木	ポテトサラダ	牛乳		じゃが芋、ノンエッグマヨネーズ	人参、胡瓜、コーン、玉葱		704 30.3	
	かぼちゃとレンズ豆のスープ		レンズ豆、ウィンナー		カボチャ、キャベツ、玉葱、人参			
	ガーリックライス		ベーコン	精白米、油	にんにく			
31 金	タラのコーンソース焼き	牛乳	たら、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、パセリ		699 24.9	
	ミネストローネスープ		鶏肉、ベーコン、ひよこ豆	じゃが芋、油	玉葱、にんにく、生姜、トマト缶、人参			
	りんご				りんご			
31 金	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、ほんしめじ、玉葱、ピーマン		699 24.9	
	糸寒天のサラダ		糸寒天、海藻ミックス、ボークハム	三温糖、胡麻油	人参、キャベツ			
	南瓜のケーキ		卵、調理牛乳	小麦粉、三温糖、バター	南瓜			

* 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。