



日	曜	献立名			食品の種類			エネルギー (kcal)	
		主食	牛乳	おかず	体の組織をつくる (主にたんぱく質や無機質)	エネルギーになる (主に炭水化物や脂質)	体の調子を整える (主にビタミン)		
1	木	新人兼県総合体育大会のため給食はありません。お弁当を持参してください。							
2	金								
5	月	ソイ丼 		コールスローサラダ チンゲン菜のスープ キウイフルーツ	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン	ごはん 油 砂糖 春雨 カレールー フレンチドレッシング	枝豆 キャベツ にんじん コーン チンゲン菜 玉ねぎ キウイフルーツ	815 30.2	
6	火	ごはん 		さばのねぎ塩麹焼き 青菜とベーコンのバター 醤油炒め みそけんちん	牛乳 さば ベーコン 鶏肉 厚けずり 豆腐 みそ	ごはん バター 里芋 油	長ねぎ チンゲン菜 キャベツ 小松菜 えのきたけ 大根 ごぼう にんじん こんにゃく 唐辛子	778 29.6	
7	水	1-3 リクエスト給食 ハンバーガー 		キャベツとブロッコリーのサラダ コーンスープ ワインゼリー	牛乳 ハンバーグ ベーコン	子供パンスライス バター 砂糖 ごまドレッシング じゃが芋 ホワイトルー ゼリー	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー にんじん コーン パセリ	860 28.2	
8	木	ごはん 		じゃが豚キムチ 子持ちししゃもフライ ほうれん草のおひたし	牛乳 豚肉 子持ちししゃもフライ かつお節	ごはん じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ こんにゃく にんじん にら 白菜キムチ ほうれん草 もやし キャベツ	783 27.1	
9	金	広東めん 		チョコバナナパンケーキ 中華野菜炒め	牛乳 豚肉 いか えび うずらの卵 ベーコン	ホット中華めん 油 片栗粉 ホットケーキミックス バナナ チョコレート ごま油	しょうが にんじん もやし たけのこ 長ねぎ チンゲン菜 エリンギ キャベツ	855 33.9	
12	月	体育の日							
13	火	ごはん 		白身魚フライ 里芋と鶏肉の炒め物 キャベツのみそ汁	牛乳 白身魚フライ 鶏肉 油揚げ 厚けずり みそ	ごはん 油 里芋 バター	にんじん いんげん しめじ えのきたけ 長ねぎ 小松菜 キャベツ	796 31.1	
14	水	ハムかつ サンド 		海藻サラダ ミネストローネ	牛乳 ハム 卵 海藻 ベーコン	食パン 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マカロニ 野菜いっぱいドレッシング	キャベツ コーン セロリ にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト	833 29.2	
15	木	ごはん 		ねぎみそ包子 厚揚げの中華煮 わかめスープ	牛乳 ねぎみそ包子 厚揚げ 豚肉 うずらの卵 わかめ かまぼこ	ごはん 砂糖 油 片栗粉 ごま	にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ	797 28.4	
16	金	なめこおろし うどん 		大豆とポテトの揚げ煮 ほうれん草のおかか和え りんご	牛乳 鶏肉 大豆 厚けずり 油揚げ かつお節	地粉うどん 片栗粉 油 フレンチポテト 砂糖	なめこ 大根 しいたけ にんじん 小松菜 長ねぎ パセリ キャベツ ほうれん草 りんご	837 31.0	
19	月	ごはん 		秋さけのねぎみそ焼き 大豆の磯煮 大根のみそ汁 みかん	牛乳 秋さけ みそ 大豆 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 厚けずり ひじき	ごはん 砂糖 油	しょうが 長ねぎ にんじん いんげん 大根 長ねぎ みかん こんにゃく	821 29.6	
20	火	1-4 リクエスト給食 かつ丼 		ブロッコリーのサラダ かき玉汁 パイ	牛乳 鶏肉 粉チーズ 豆腐 卵	ごはん 小麦粉 パン粉 油 砂糖 すり玉ねぎドレッシング 片栗粉	ブロッコリー キャベツ 小松菜 コーン にんじん 長ねぎ しいたけ パイン	802 32.0	
21	水	ツイストパン 		白花豆のコロッケ キャベツと大根のサラダ 秋の味覚シチュー	牛乳 白花豆のコロッケ 鶏肉 チーズ	ツイストパン さつまいも 栗 バター ホワイトルー イタリアンドレッシング	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン ブロッコリー	852 28.2	
22	木	ごはん 		八宝菜 えびしゅうまい もやしのナムル 雪見大福	牛乳 豚肉 いか えび うずらの卵 なたと えびしゅうまい	ごはん 油 片栗粉 ごま油 中華ドレッシング 雪見大福	しょうが にんじん たけのこ キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ きくらげ もやし ほうれん草	800 28.9	
23	金	焼きそばパン 		ひじき入りつくね 温野菜	牛乳 豚肉 ひじき入りつくね 青のり さくらえび	コッパンスライス 蒸し中華めん 油 パンバンジードレッシング	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし キャベツ ブロッコリー コーン	820 29.4	
26	月	ごはん 		キャベツメンチかつ 切り干し大根の炒め煮 野菜椀	牛乳 キャベツメンチ ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ 厚けずり	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	切り干し大根 にんじん いんげん じゃがいも 大根 長ねぎ ごぼう こんにゃく 小松菜	793 33.4	
27	火	10月に入ったら、どちらか一つを選んでもらいます！ 音楽会のため給食はありません。お弁当を持参してください。							
29	水	セレクト給食 ココア揚げパンor きなこ揚げパン		ポトフ 小松菜サラダ	牛乳 ウィンナー きなこ(きなこ揚げパンのみ)	コッパン 油 砂糖 じゃが芋 イタリアンドレッシング ココア(ココア揚げパンのみ)	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ 小松菜 きゅうり コーン	881 27.4	
29	木	チキンカレー 		ポパイチーズオムレツ 温野菜	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム ポパイチーズオムレツ	ごはん 小麦粉 バター 油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ ブロッコリー	890 28.1	
30	金	きつねうどん 		小魚入り松葉芋 青菜ときのごソテー かぼちゃプリン	牛乳 油揚げ 豚肉 ハム かえり煮干し 厚けずり	地粉うどん 砂糖 ごまドレッシング 油 じゃがいも ホワイトルー	レモン ブロッコリー 大根 コーン にんじん 玉ねぎ パセリ	838 29.3	
							10月分平均栄養摂取量	825 28.1	
18回 (ごはん:10回、パン:5回、麺:3回)							学校給食摂取基準	820 30.0	

※材料入荷の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。