

日	曜	献立名	使用食品			I林* kcal	たんぱく質 g	
			血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	からだの調子を整える食品			
4	火	牛乳	しらすトースト	しらす のり チーズ	食パン ノンエッグマヨネーズ	万能ねぎ	535	26.0
			ガーリックドレッシングサラダ		三温糖 ひまわり油 ごま油	キャベツ きゅうり 人参 ブロccoli しょうが にんにく		
			クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 生クリーム	ひまわり油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ 人参		
5	水	牛乳	ご飯		米		615	22.0
			タットリタン	鶏肉	ひまわり油 こんにゃく じゃがいも 三温糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 いら		
			野菜のナムル		三温糖 ごま油	小松菜 人参 大豆もやし もやし		
			あんずカルピスゼリー	粉寒天 牛乳 カルピス	上白糖	あんず缶		
6	木	牛乳	ひじきご飯	ひじき 油揚げ 大豆	米 ひまわり油 三温糖	人参	559	26.9
			ほっけの文化干し焼き	ほっけ				
			野菜のごまあえ		三温糖 すりごま ごま油	小松菜 もやし 人参 しょうが にんにく		
			さつまい	鶏肉 みそ	こんにゃく さつまいも	大根 人参 ねぎ		
7	金	牛乳	もやしラーメン	豚肉	中華麺 ごま油 ひまわり油 上白糖 片栗粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ 小松菜	570	23.6
			大豆入り青のりポテト	大豆 青のり	片栗粉 じゃがいも 米油			
			果物(ぶどうの予定)			ぶどうの予定		
11	火	牛乳	生揚げの中華丼	豚肉 生揚げ みそ	米 ひまわり油 片栗粉	にんにく しょうが 人参 キャベツ ねぎ	612	28.8
			小松菜とツナのサラダ	ツナ	ひまわり油 三温糖	小松菜 キャベツ きゅうり		
			ほうれん草と卵のスープ	鶏肉 卵	片栗粉	玉ねぎ 人参 ほうれん草		
			果物(なしの予定)			なしの予定		
12	水	牛乳	チキンライス	鶏肉	米 ひまわり油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	601	27.3
			豆腐のナゲット	豆腐 鶏肉	片栗粉 ひまわり油 三温糖	玉ねぎ 人参 枝豆 しょうが		
			キャベツのスープ			玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜		
13	木	牛乳	ご飯		米		606	23.2
			さんまの生姜煮	さんま	三温糖	しょうが ねぎ		
			五色和え		三温糖	小松菜 人参 もやし キャベツ ホールコーン		
			じゃがいものみそ汁	わかめ みそ	じゃがいも	玉ねぎ		
			果物(りんごの予定)			りんごの予定		
14	金	牛乳	チーズコーントースト	ベーコン チーズ	食パン ひまわり油	クリームコーン 玉ねぎ パセリ	598	23.5
			オニオンドレッシングサラダ		ひまわり油 三温糖	キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン ブロccoli 玉ねぎ		
			ひよこ豆入り豆乳シチュー	鶏肉 ひよこ豆 豆乳	ひまわり油 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 しめじ		
			パインゼリー	粉寒天	上白糖	パイン缶		
17	月	牛乳	きのこえびの和風スパゲッティ	鶏肉 いか えび のり	スパゲッティ オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ	612	26.8
			炒り卵サラダ	卵	ひまわり油 上白糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ		
			りんごとさつまいもの重ね煮		さつまいも バター 上白糖	りんご レモン果汁		
18	火	牛乳	いわしのかば焼き丼	いわし	米 片栗粉 油 三温糖 ごま	しょうが	631	25.9
			ゆかりあえ			キャベツ きゅうり 大根 ゆかり		
			生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		白菜 しめじ 大根 ねぎ		

日	曜	献立名	使用食品			I材料 kcal	たんぱく 質g	
			血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	からだの調子を整える食品			
19	水	牛乳	タンドリーチキンカレー	鶏肉	米 ひまわり油 ジャガイモ 小麦粉	玉ねぎ にんにく しょうが セロリ 人参 チャツネ	690	18.1
			かいそうサラダ	糸寒天 わかめ	ひまわり油 上白糖	もやし きゅうり ホールコーン しょうが		
			フルーツポンチ	粉寒天	上白糖	みかん缶 パイン缶 りんご缶 レモン果汁		
20	木	牛乳	ご飯		米		601	25.1
			豆腐ハンバーグ きのことソース	鶏肉 卵 豆腐	ひまわり油 パン粉 ごま油 三温糖 片栗粉	玉ねぎ えのきたけ しめじ		
			ごぼうチップスサラダ		ひまわり油 米油 三温糖	キャベツ 人参 小松菜 ホールコーン ごぼう		
			白菜のみそ汁	みそ		白菜 しめじ 大根		
21	金	牛乳	ご飯		米		587	28.4
			海鮮豆腐	豚肉 えび いか あさり 豆腐	ひまわり油 三温糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 チンゲン菜		
			春雨スープ	鶏肉 ひじき	春雨 ごま油	人参 えのきたけ 小松菜 ねぎ		
			果物(柿の予定)			柿の予定		
24	月	牛乳	栗ご飯		米 もち米 くり ごま		639	20.3
			きびなごのから揚げ	きびなご	片栗粉 米油	しょうが		
			ジャガイモのきんぴら		ジャガイモ ひまわり油 ごま油 こんにゃく 三温糖 すりごま	人参 ごぼう		
			けんちん汁	豆腐	ごま油 こんにゃく	大根 人参 ごぼう 干しいたけ 小松菜		
			果物(みかん)			みかんの予定		
25	火	牛乳	じゃことわかめのご飯	わかめ じゃこ	米		567	23.1
			切干大根の卵焼き	豆腐 卵	ひまわり油 三温糖	切干大根 人参 干しいたけ		
			小松菜と油揚げのおひたし	油揚げ かつおぶし	三温糖	小松菜 白菜 人参		
			根菜の利休汁	みそ	こんにゃく 練りごま	ごぼう れんこん 人参 大根		
26	水	牛乳	ハニートースト		食パン バター はちみつ		574	19.2
			ポークシチュー	豚肉	ひまわり油 ジャガイモ 小麦粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース		
			キャロットドレッシングサラダ		三温糖 ひまわり油 はちみつ	キャベツ 小松菜 ホールコーン 人参 レモン果汁		
27	木	牛乳	キムチチャーハン	豚肉 卵	米 ひまわり油 ごま油	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ キムチ ピーマン	618	25.5
			しゅうまい	豚肉	三温糖 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ		
			わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	ごま油	人参 えのきたけ ねぎ		
28	金	牛乳	ご飯		米		613	25.6
			真鯛のから揚げ 香味だれ	真鯛	片栗粉 米油 三温糖 ごま油	しょうが にんにく ねぎ		
			白菜の浅漬け			白菜 きゅうり しょうが		
			豚汁	豚肉 みそ	ごま油 ジャガイモ	大根 人参 ごぼう 小松菜		
31	月	牛乳	コーンピラフ		米 オリーブ油	にんにく ホールコーン パセリ	633	24.1
			ポークビーンズ	豚肉 青大豆	ひまわり油 ジャガイモ	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参		
			パンプキンパイ	生クリーム	上白糖 バター パイ皮	かぼちゃ		

※価格の高騰やその他都合により、献立や食材を変更する場合があります。

<給食献立表の栄養価表示について>

10月の献立表から、日本食品標準成分表2020年版(八訂)に基づく栄養価を表示します。今回の改定では、2015年度版(七訂)までとは、食品に含まれるエネルギー計算の取り扱いが大きく変わりました。これにより、同じ献立内容・提供量でも、栄養計算に用いる成分表新旧の違いにより、エネルギーが5%程度低く算出されます。