

日	献立	おもな使用食品の働き			エネルギー たんぱく質
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	
4火	ごはん 魚のつけやき ベーコンと春雨の辛味炒め キムチ汁 牛乳	米 はるさめ 油 さとう ごま油 ごま	鮭 ベーコン 豚肉 豆腐 牛乳	小松菜 長ねぎ 生姜 にんにく ごぼう 人参 蒟蒻 にら 白菜 キムチ	588 kcal 28.8 g
5水	きなこトースト 秋の香りシチュー パリパリサラダ 牛乳	食パン バター さとう 小麦粉 さつまいも 春雨 ごま油 ワンタンの皮 油	きな粉 鶏肉 クリーム 牛乳	南瓜 人参 玉葱 胡瓜 しめじ ブロッコリー セロリ もやし にんにく	586 kcal 22.4 g
6木	カレーライス 海藻と白菜のサラダ りんご 牛乳	米 米粒麦 ジャがいも 油 さとう	鶏肉 わかめ 牛乳	玉葱 人参 生姜 白菜 にんにく えだまめ りんご	637 kcal 20.0 g
7金	 【かみかみ献立】ごはん ジャこの甘辛煮 お好み焼き風卵焼き いもっこ汁 牛乳	米 油 さとう ごま でんぷん さといも	じゃこ 豚肉 卵 あおのり 鶏肉 油揚げ 牛乳	キャベツ だいこん にんじん 長ねぎ こまつな	593 kcal 27.7 g
10月	わかめごはん 酢豚 中華スープ パインゼリー 牛乳	米 でんぷん 油 ごま油 さとう	わかめ 豚肉 豆腐 アガー 牛乳	生姜 玉葱 人参 えのき 筍 干しいたけ ピーマン 青梗菜 パインジュース	635 kcal 23.1 g
11火	 【たべようやさい】ポテトパン チリコンカン 350サラダ みかん 牛乳	食パン ジャがいも 油 小麦粉 ごま ごま油 さとう	チーズ 大豆 豚肉 牛乳	人参 玉葱 にんにく キャベツ コーン缶 きゅうり ごぼう みかん	619 kcal 28.0 g
12水	ごはん ヘルシーバーグ マカロニサラダ 大根の味噌汁 牛乳	米 パン粉 マカロニ	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 コーン缶 だいこん こまつな	623 kcal 24.4 g
13木	親子丼 野菜のしょうがじょうゆがけ なめこ汁 牛乳	米 油 さとう	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	玉葱 人参 蒟蒻 長ねぎ グリーンピース 小松菜 もやし 生姜 なめこ	588 kcal 26.8 g
14金	 【BOOK給食：地獄のラーメンや】みそラーメン 揚げぎょうざ 杏仁豆腐ピーチソース 牛乳	蒸し中華めん 油 ごま ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 さとう	豚肉 アガー 豆乳 粉寒天 牛乳	しょうが にんにく 人参 もやし にら 玉葱 長葱 コーン缶 キャベツ 桃缶	589 kcal 23.7 g
17月	 【季節の献立】こぎつねごはん おでん 野菜のごま酢がけ みかん 牛乳	米 さとう 竹輪 ごま	油揚げ つみれ 竹輪 うずら さつま揚げ 鶏肉 がんも 牛乳	にんじん しょうが だいこん こんにゃく 白菜 小松菜 みかん	589 kcal 24.3 g
18火	黒砂糖パン ししゃものカレーフライ ジャがいものハニーサラダ スコッチブロス 牛乳	黒ざとうパン 小麦粉 パン粉 油 ジャがいも はちみつ 押麦	ししゃも ベーコン 鶏肉 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ こまつな	587 kcal 25.3 g
19水	 【郷土料理の日】ごはん のりのつくだに ちゃんちゃん焼き どさんこ汁 牛乳	米 さとう 油 ジャがいも バター	のり 鮭 豆腐 牛乳	玉葱 人参 キャベツ もやし しめじ しょうが コーン缶	589 kcal 29.2 g
20木	 お赤飯 鶏のから揚げ 野菜のポン酢和え 祝い碗 牛乳	米 もち米 ごま でんぷん 油 さとう ふ	あずき 鶏肉 豆腐 わかめ なると 牛乳	生姜 にんにく 人参 小松菜 白菜 ゆず 玉葱 長ねぎ えのき	623 kcal 25.8 g
21金	きのこピラフ 和風ポテトサラダ イタリアンスープ みかん 牛乳	米 バター 油 ジャがいも ごま油 さとう ごま パン粉	ベーコン 豚肉 チーズ 卵 牛乳	玉葱 エリンギ しめじ マッシュルーム パセリ 人参 胡瓜 コーン缶 小松菜 みかん	603 kcal 21.7 g
25火	スパゲティあけぼのソース 白菜スープ マロンカップケーキ 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 バター さとう くり	豚肉 ベーコン えび チーズ 鶏肉 卵 牛乳	マッシュルーム 玉葱 エリンギ 人参 白菜	672 kcal 28.4 g
26水	鮭チャーハン じゃんぼシュウマイ なるとスープ ぶどうゼリー 牛乳	米 米粒麦 油 ごま油 ごま でんぷん さとう しゅうまいの皮	鮭 卵 豚肉 豆腐 なると アガー 牛乳	玉葱 長ねぎ 生姜 さやいんげん れんこん にら ぶどうジュース	658 kcal 26.0 g
27木	 【BOOK給食：おさるのジョージピザをつくる】 ナンピザ リヨネーズポテト ABCスープ みかん 牛乳	ナン 油 ジャがいも バター マカロニ	ベーコン ハム チーズ ウィンナー 鶏肉 牛乳	にんにく 玉葱 ピーマン 人参 マッシュルーム しめじ キャベツ みかん	596 kcal 29.0 g
28金	 【地産地消献立】ごはん 魚の野菜あんかけ かみかみ金平 さつまいもの味噌汁 牛乳	米 でんぷん 油 さとう さつまいも	めばる 牛乳	しょうが 人参 えのき たまねぎ ごぼう こんにゃく こまつな	594 kcal 23.0 g

*都合により献立内容を変更する場合があります

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量（小学校）												
	エネルギー	たん白質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	*1			(食塩相当量)*1	*2	*2	*2	A*2	B1*2	B2*2	C*2	*2
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
11月分平均	609	16.7	29.3	2.2	343	91	2.3	255	0.36	0.54	32	6.0
学校給食摂取基準	650	13～20	20～30	2	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。



