



日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをとのえるもと		エネルギーのもと		IUPAC (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン		たんすいかぶつ炭水化物	しつ脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)
3	月	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き風炒め いもち汁 小松菜と卵のあえもの	ぶた肉 とり肉 油揚げ 卵 かつお節	牛乳	チンゲン菜 にんじん こまつな	玉ねぎりんご だいこん ねぎ ごぼう ちやしきゅうり	米 砂糖 いもち	ごま油 ごま	642 26.6 20.2 2.2	
4	火	○	きなこ揚げパン	ポークビーンズ グリーンサラダ (ドレッシング) 黒ごまプリン	きなこ 白いんげん豆 ぶた肉 ハム	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	枝豆 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも プリン	油 生クリーム ドレッシング	683 22.4 26.6 2.2	
5	水	○	わかめごはん	あかうおの塩こうじ焼き さつまいものみそ汁 れんこんサラダ	あかうお 油揚げ みそ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ れんこん キャベツ きゅうり 枝豆 コーン	米 さつまいも		604 26.6 15.3 2.7	
6	木	○	ごはん	さくらますタルタルフライ (ソース) のっぺい汁 ほうれん草とのりのあえもの 麦芽ゼリー	さくらます 油揚げ かつお節 とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 パセリ	だいこん ねぎ しいたけ もやし きゅうり 玉ねぎ	米 里芋 でん粉 ゼリー パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま マヨネーズ	760 33.5 24.2 2.3	
7	金	○	ごはん	とり肉のごまつけ焼き フォーのスープ ガバオライスの具	とり肉 なたと	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン パセリ	はくさい もやし ねぎ 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 フォー	ごま ごま油	670 33.0 20.4 2.8	
11	火	○	ピタパン	オムレツ きのこクリームスパゲッティ わかめサラダ (ドレッシング)	卵 ベーコン	牛乳 しょうが わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ キャベツ コーン	ピタパン スパゲッティ	生クリーム バター ドレッシング	617 25.6 21.9 2.5	
12	水	○	ごはん	とり肉の照り焼き 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 キャベツの塩昆布あえ ソファールストロベリー	とり肉 とうふ 油揚げ みそ かつお節	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	659 30.3 18.3 2.5	
13	木	○	ごはん	枝豆しゅうまい 中華丼の具 もやしのナムル	ぶた肉 なたと うすら卵 いか えび とり肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	はくさい 玉ねぎ 枝豆 きくらげ もやし	米 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	ごま油	620 28.7 16.6 2.6	
14	金	○	ごはん	さばのみそ煮 けんちん汁 ほうれん草とキャベツのおかかあえ	さば みそ とり肉 とうふ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう ねぎ もやし キャベツ	米 里芋 砂糖	ごま ごま油	616 25.7 20.9 2.3	
17	月	○	カレーピラフ	かぼちゃグラタン マロニースープ アボカドとカブのサラダ (マヨネーズ)	とり肉 うすら卵	牛乳 チーズ しょうが	にんじん こまつな ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ カリフラワー コーン	米 マロニー でん粉 砂糖 小麦粉	マーガリン 油 バター マヨネーズ	637 23.7 21.6 2.8	
18	火	ジョア	食パン	チキンナゲット ビーフシチュー イタリアンサラダ (ドレッシング)	とり肉 牛肉 ツナ	ジョア	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 生クリーム ドレッシング	710 27.8 21.3 3.5	
19	水	○	麦ごはん	目玉焼き風丸オムレツ チキンカレー こんにゃくサラダ (ドレッシング) カットオレンジ	卵 とり肉	牛乳 しょうが わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン オレンジ	米 麦 じゃがいも	油 バター ドレッシング	641 21.5 16.3 2.4	
20	木	○	さつまいもごはん	松風焼き 豚汁 もやしのあえもの	ぶた肉 とうふ みそ とり肉	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	だいこん ねぎ ごぼう もやし 玉ねぎ きゅうり しいたけ 玉ねぎ	米 砂糖 さつまいも パン粉	ごま油 ごま	575 26.4 13.0 2.1	
21	金	○	ごはん	まんだいオーロラソースがけ 中華風卵スープ 中華あえ セノビーゼリー	卵 とり肉 とうふ まんだい	牛乳	にんじん	しいたけ きくらげ ねぎ もやし きゅうり	米 でん粉 砂糖 マロニー ゼリー	油 ごま ごま油	680 29.7 26.9 2.3	
24	月	○	ごはん	ぶた肉の三味焼き かぶのみそ汁 こんにゃくのおかか煮	ぶた肉 とうふ みそ とり肉 ちくわ かつお節	牛乳	かぶ菜 にんじん 絹さや	ねぎ 玉ねぎ かぶ ごぼう	米 砂糖	ごま ごま油	644 30.6 21.4 2.7	
25	火	○	ちゅうかめん	みそラーメンスープ パオス マヨおひたし	ぶた肉 なたと みそ かつお節 ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ もやし キャベツ コーン しいたけ たけのこ 玉ねぎ	中華麺 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	651 29.0 20.1 2.8	
26	水	●	ごはん	ハンバーグデミグラスソース コンソメスープ ツナサラダ (ドレッシング)	とり肉 ぶた肉 ウィンナー ツナ	牛乳	にんじん パセリ	しめじ 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	米 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ドレッシング	683 24.3 25.1 2.2	
27	木	○	ごはん	かに玉甘酢あんかけ ワンタンスープ チンジャオロースー カットパイ	とり肉 ぶた肉 卵 かに	牛乳	にんじん なら ピーマン	えのきたけ ねぎ グリーンピース 玉ねぎ もやし たけのこ しいたけ パイン	米 砂糖 でん粉 ワンタン	ごま油 油	639 29.4 16.1 3.1	
28	金	○	ごはん	とり肉のアーモンドがらめ すまし汁 和風サラダ	とり肉 みそ とうふ	牛乳 のり	こまつな にんじん ほうれん草	しいたけ ねぎ えのきたけ	米 でん粉 砂糖	油 アーモンド	703 29.9 25.7 2.5	
31	月	○	キャロットピラフ	スペイン風かぼちゃオムレツ ABCスープ コールスローサラダ かぼちゃプリン	ベーコン ツナ とり肉 卵	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー 赤ピーマン かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ コーン	米 マカロニ じゃがいも プリン でん粉 砂糖	油	650 20.4 21.4 2.6	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

今日はハロウィン



人は、安静にしたり、寝ている間でもエネルギーを使っています。そして、運動をすると特に多く消費します。消費したエネルギーを食事からきちんと摂取しないと、からだに必要な栄養素が不足し、疲れがたまったり、ケガのもとにもなります。バランスのとれた食事と朝・昼・夜の食事をしっかりと食べるようにしましょう。



1日3食!!

【さつまいも】伊藤耕祐 (川上)  
【ぶた肉】4日、24日  
飯田裕一 (大栄十余三)  
3日 齋藤祐治 (前林)

学校給食摂取基準 (基準)		月平均
熱量	650kcal	654
たんぱく質	26.8g(範囲21.1~32.5g)	27.3
脂質	18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.7
食塩相当量	2.0g以下	2.6