



日・曜日	飲み物	献立名		主な材料(食品の主な働きと栄養素)			アレルギー表示					予約 取消 最終日
				エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織を作る たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類	卵	乳	小麦	そば	大豆	
4火	牛乳	主食	五穀ご飯	米 発芽玄米 きび 押麦 赤米 サラダ油								10/27 (月)
		主菜	鰯の唐揚げ おろしソース	でん粉 揚げ油	ぶり	生姜 大根 レモン						
		副菜	炒り鶏	発芽玄米、きび、押麦、赤米を混ぜた五穀米です。 こんにゃく サラダ油 三温糖	鶏肉	人参 ごぼう たけのこ						
			おひたし		おかか	もやし ほうれん草						
			じゃが芋のみそ汁	じゃが芋	油揚げ 味噌	玉ねぎ 長ねぎ					大豆	
5水	牛乳	主食	ご飯	米								10/28 (火)
		主菜	八宝菜	サラダ油 でん粉	豚肉 いか えび	人参 白菜 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 干し椎茸 長ねぎ 生姜 にんにく				えび		
		副菜	もやし辛子和え	サラダ油 ごま油		もやし きゅうり コーン						
			ごましょうゆポテト	じゃが芋 バター ごま				乳			ごま	
			わかめスープ	ごま油	豆腐 生わかめ	玉ねぎ 人参 小松菜					大豆	
6木	牛乳	主食	キャロットライス	米 バター		人参		乳				10/29 (水)
		主菜	ツナのチーズオムレツ	サラダ油	ツナ いんげん豆 調理用牛乳 卵 チーズ	玉ねぎ	卵 乳					
		副菜	フレンチサラダ	サラダ油		キャベツ 赤ピーマン きゅうり 玉ねぎ						
			大根ポトフ	じゃが芋	ウインナー	大根 人参						
			寒天フルーツ		寒天	黄桃缶 甘夏みかん缶						
7金	牛乳	主食	ご飯	米								10/30 (木)
		主菜	鶏肉じゃが	じゃが芋 系こんにゃく サラダ油 三温糖	鶏肉	生姜 人参 玉ねぎ いんげん 干し椎茸						
		副菜	ごま和え	ごま 上白糖		小松菜 もやし 人参					ごま	
			かきたま汁	でん粉	豆腐 卵	白菜 長ねぎ	卵				大豆	
			みかん			みかん						
10月	牛乳	主食	ご飯	米								10/31 (金)
		主菜	春雨チャプチェ	春雨 サラダ油 上白糖 ごま油 ごま でん粉	豚肉 味噌	人参 にら 玉ねぎ しめじ にんにく 生姜					ごま	
		副菜	茎わかめサラダ	サラダ油 ごま油	茎わかめ	もやし きゅうり 玉ねぎ						
			きびなごの黒こしょう揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご							
			中華スープ	ごま油	豆腐	人参 たけのこ 小松菜 長ねぎ					大豆	
11火	牛乳	主食	ポークカレーライス	米 サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉 いんげん豆	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト缶		乳	小麦			11/4 (火)
		主菜	チキンカツ	小麦粉 パン粉 揚げ油	鶏肉				小麦			
		副菜	コールスローサラダ	サラダ油 三温糖		キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ						
			みかんゼリー			みかんゼリー 甘夏みかん缶						
12水	牛乳	主食	ご飯	米								11/5 (水)
		主菜	鯖のピリ辛焼き	ごま油 サラダ油	さば	生姜 もやし						
		副菜	こんにゃく和え	こんにゃく サラダ油		キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ						
			すまし汁		豆腐	たけのこ 人参 長ねぎ					大豆	
			いがぐり坊や	さつま芋 栗の甘露煮 上白糖 バター 小麦粉 そうめん 揚げ油	生クリーム 卵		卵 乳 小麦					
13木		全校給食なし										
14金	牛乳	主食	アップルシナモントースト	小麦粉 ショートニング 上白糖 グラニュー糖 バター マーガリン	脱脂粉乳	りんご缶		乳	小麦			11/6 (木)
		主菜	鮭の唐揚げ マスタードソース	でん粉 揚げ油 上白糖	鮭							
		副菜	海藻サラダ	サラダ油	海藻ミックス	キャベツ きゅうり 玉ねぎ						
			パンネソテー	マカロニ オリーブ油		玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく			小麦			
			コーンスープ		いんげん豆	コーン 玉ねぎ 人参						
17月	牛乳	主食	麦ご飯	米 押麦								11/7 (金)
		主菜	豚肉のきんぴら煮	サラダ油 じゃが芋 系こんにゃく 三温糖	豚肉	人参 ごぼう たけのこ いんげん						
		副菜	塩昆布和え	サラダ油	塩昆布	キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ						
			竹輪の磯辺揚げ	小麦粉 揚げ油	竹輪 卵 青のり粉		卵 小麦					
			大根のみそ汁		油揚げ 生わかめ 味噌	大根 長ねぎ					大豆	

※マークシートでの申込締切は10月までです。

日・曜 日	飲み物	献立名		主な材料(食品の主な働きと栄養素)			アレルギー表示					予約 取消 最終日
				エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織を作る たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類	卵	乳	小 麦	豆 類	ご ま	
18 火	牛 乳	主食	ご飯	米								11/10 (月)
		主菜	ハンバーグ デミグラスソース	サラダ油 パン粉 三温糖 でん粉 デミグラスソース(小麦)	豚肉 大豆 卵 調理用牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	卵	乳	小麦	大豆		
		副菜	ダイコンサラダ	サラダ油		コーン 大根 きゅうり 玉ねぎ						
		副菜	キャベツスープ	サラダ油	ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ						
		副菜	シュガーポテト	さつま芋 揚げ油 上白糖								
19 水	牛 乳	主食	ご飯	米							11/11 (火)	
		主菜	いかの南蛮だれ	でん粉 揚げ油 三温糖	いか 	人参 玉ねぎ						
		副菜	ナムル	サラダ油 ごま ごま油		もやし 小松菜 人参 にんにく				ごま		
		副菜	ワンタンスープ	ワンタンの皮 ごま油	豚肉	にら たけのこ 白菜 きくらげ		小麦				
		副菜	フルーツ白玉	白玉もち 上白糖		パイン缶 黄桃缶						
20 木	発 酵 乳 ス ト ロ ベ リ	主食	ご飯	米							11/12 (水)	
		主菜	豆腐ミートグラタン	サラダ油 でん粉	豆腐 豚肉 レンズ豆 いんげん豆 チーズ	玉ねぎ		乳		大豆		
		副菜	マセドアンサラダ	じゃが芋 サラダ油		コーン 人参 きゅうり 玉ねぎ						
		副菜	小鰯の唐揚げ	でん粉 揚げ油	小いわし	生姜						
		副菜	ABCパスタスープ	ABCパスタ	ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム		小麦				
21 金	牛 乳	主食	わかめご飯	米	わかめ						11/14 (金)	
		主菜	秋刀魚の野菜あんかけ	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	さんま	生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン						
		副菜	切干大根サラダ	サラダ油		切干大根 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ						
		副菜	ひじきの磯煮	三温糖	干ひじき 油揚げ 大豆				大豆			
		副菜	さつま汁	さつま芋	豆腐 味噌 	長ねぎ 大根 小松菜				大豆		
25 火	牛 乳	主食	ご飯	米							11/17 (月)	
		主菜	えび入り中華卵焼き	ごま油 上白糖 でん粉	卵 えび 豆腐	たけのこ 赤ビーマン 万能ねぎ	卵		えび	大豆		
		副菜	ごまドレッシングサラダ	サラダ油 三温糖 ごま		小松菜 キャベツ コーン 玉ねぎ				ごま		
		副菜	レバークETCHAPPがらめ	でん粉 揚げ油 上白糖	豚レバー 調理用牛乳	生姜	乳					
		副菜	春雨スープ	春雨 ごま油	鶏肉	人参 きくらげ 長ねぎ						
26 水	牛 乳	主食	麦ご飯	米 押麦							11/18 (火)	
		主菜	鰯フライ	小麦粉 パン粉 揚げ油	あじ			小麦				
		副菜	わかめときゅうり甘酢和え	三温糖	生わかめ	キャベツ きゅうり						
		副菜	うずら卵の生姜煮		うずら卵	生姜	卵					
		副菜	豚汁	ごま油 じゃが芋 こんにゃく	豚肉 味噌	ごぼう 大根 人参 長ねぎ						
27 木	牛 乳	主食	ご飯	米							11/19 (水)	
		主菜	肉野菜味噌炒め	サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 生揚げ 味噌	生姜 玉ねぎ キャベツ 赤ビーマン 干し椎茸 にんにく				大豆		
		副菜	おかか和え		おかか 	もやし 小松菜 人参						
		副菜	豆じゃこ	でん粉 揚げ油 上白糖	大豆 ちりめんじゃこ				大豆			
		副菜	けんちん汁	ごま油 こんにゃく		ごぼう 大根 人参 長ねぎ						
28 金	牛 乳	主食	ミルクパン	小麦粉 ショートニング 上白糖	加糖練乳 脱脂粉乳			乳	小麦		11/20 (木)	
		主菜	きのこのキッシュ	サラダ油	卵 生クリーム 豚肉 いんげん豆 ビザチーズ	玉ねぎ ほうれん草 しめじ マッシュルーム	卵	乳				
		副菜	アーモンドサラダ	アーモンド サラダ油		キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ						
		副菜	青のりフライドポテト	じゃが芋 揚げ油	青のり粉							
		副菜	ナタデココフルーツ			ナタデココ パイン缶 黄桃缶						

栄養価	国基準	今月の平均
エネルギー Kcal	830	797
たんぱく質 g	27.0~41.5	31.0
脂質 g	18.4~27.7	25.5

献立、食材料に関することは学務課中学校栄養士にお問い合わせください。