



献立予定表



日	曜	献立名		材料名(体の中での働き)						栄養価	
		主食	主菜+副菜+汁もの	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		熱量 kcal	蛋白質 g
2	月	三色そばろご飯	ポークしょうまい みそ汁 みかん	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ しょうまい みそ	牛乳 粉チーズ	さやいんげん にんじん 小松菜	生姜 玉ねぎ みかん	白飯 三温糖	炒め油 ごま	823	31.1
3	火	ソフトフランスパン (いちごジャム)	鮭のムニエル こぶき芋 秋の味覚シチュー	鮭 鶏肉 あさり	牛乳 とうけるチーズ	パセリ にんじん フロコリー	レモン 玉ねぎ しめじ いちごジャム マッシュルーム	ソフトフランスパン 薄力粉 じゃがいも さつまいも	バター	798	35.8
4	水	カレー風味カツ丼	星芋のとろろ煮 月見汁 お月見ゼリー	鶏肉 油揚げ	牛乳 粉チーズ	にんじん さやいんげん 小松菜	大根 干し椎茸 ねぎ お月見ゼリー	白飯 パン粉 薄力粉 星芋 片栗粉 白玉団子	揚げ油 炒め油	910	36.1
5	木	新人体育大会地区予選	がんばれ！10中	試合の前後の食事は？ 前日 主食(ごはん・うどんなど)、緑黄色野菜、果物を多く食べます。 油っこい料理、食物繊維の多い野菜(根菜類など)、豆類は避けるようにしましょう。 当日 試合の当日3～4時間前までに食事を済ませるようにしましょう。 内容はおいざりや、パン、バナナなど炭水化物が多く含まれるものを食べます。 疲労回復のために炭水化物やたんぱく質、ビタミン類、ミネラルを補給します。 消化のよい料理や果物などを摂るようにしましょう。							
6	金	新人体育大会地区予選									
9	月	体育の日									
10	火	バターロール	鶏肉と大豆のトマト煮 ツナと野菜のミックスサラダ オニオンスープ	鶏肉 大豆 まぐろ缶詰 ベーコン	牛乳	フロコリー トマト缶詰 にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ にんにく きゃべツ とうもろこし ソテイオニオン	バターロール じゃがいも	炒め油 炒め油	773	30.8
11	水	ピビンバ	焼き餃子 わかめスープ	豚肉 餃子 みそ 卵 ベーコン かまぼこ	牛乳 粉チーズ わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく おぎ 生姜 干し椎茸 もやし 大根 玉ねぎ きゅうり	白飯 三温糖 はるさめ	炒め油 ごま 焼き油	824	30.8
12	木	麻婆ラーメン	ヨーグルトベリーパンケーキ スティック野菜	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 粉チーズ わかめ ヨーグルト	ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ ブルーベリーソース たけのこ	ホット中華麺 三温糖 片栗粉 片栗粉 ホットケーキミックス	炒め油 ごま油	861	30.3
13	金	森のきのこカレー	オムレツ ヘルシーサラダ	豚肉 まぐろ缶詰	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ しめじ 生姜 マッシュルーム ごぼう エリンギ きゅうり にんにく キャベツ	オムレツ じゃがいも	炒め油	861	26.5
16	月	ご飯	白身魚の南蛮漬汁 海草サラダ 豚汁	ホキ まぐろ缶詰 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 唐辛子	ねぎ 生姜 大根 にんにく ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし	白飯 じゃがいも	炒め油 揚げ油	787	32.9
17	火	きなこ揚げパン	ポトフ 大根とじゃこのサラダ ヨーグルト	きな粉 豚肉 ベーコン あさり	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	コッペパン 三温糖 じゃがいも	揚げ油	837	31.4
18	水	ご飯	鮭の明太子マヨネーズ焼き 大豆の鶏煮 野菜炒め	鮭 明太子 さつまいも揚げ 大豆 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 とうけるチーズ きざみのり	にんじん さやいんげん 小松菜	大根 ねぎ ごぼう	白飯 突きこんぱく 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ 炒め油	784	36.9
19	木	なめこおろしうどん	竹輪とサツマイモの天ぷら かみかみサラダ	油揚げ なると 鶏肉 ハム ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん 小松菜	なめこ ごぼう 大根 きゅうり 干し椎茸 ねぎ 切り干し大根	地粉うどん さつまいも 薄力粉	揚げ油	810	28.3
20	金	わかめごはん	豚肉と高野豆腐のごまだれ おかかあえ かきたまみそ汁	豚肉 なると 豚しほ 卵 凍り豆腐 豆腐 かつお節 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	生姜 キャベツ 玉ねぎ	わかめごはん 片栗粉 三温糖	揚げ油 すりごま	812	34.8
23	月	ご飯	大根と豚肉の煮込み チーズはんぺんフライ 磯の塩あえ	豚肉 さつまいも揚げ チーズはんぺんフライ	牛乳 きざみのり	にんじん さやいんげん 小松菜	大根 ねぎ 生姜 キャベツ	白飯 突きこんぱく 三温糖	炒め油 揚げ油	840	25.9
24	火	コッペパン	森のきのこスパゲッティ 焼きウインナー かぼちゃのサラダ	ベーコン フランクウインナー	牛乳 きざみのり	にんじん 小松菜 かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ えのき しめじ きゅうり エリンギ	コッペパン スパゲッティ	炒め油	856	32.0
25	水	発芽玄米ごはん	和風おろしハンバーグ ポテトのさっぱりサラダ 五目スープ	ハンバーグ 豆腐 卵	牛乳 さいころチーズ	フロコリー にんじん チンゲンサイ 小松菜	大根 たけのこ ねぎ もやし きくらげ	発芽玄米入りご飯 三温糖 じゃがいも 片栗粉	ごま油	781	30.0
26	木	ごま味噌ラーメン	ひじき入り春巻き ツナサラダ	豚肉 みそ まぐろ缶詰	牛乳	にんじん 小松菜 にら	生姜 とうもろこし にんにく おぎ 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	ホット中華麺 ひじき入り春巻き	炒め油 すりごま ごま油 揚げ油	815	27.9
27	金	ハヤシライス	大豆のかりかり揚げ 温野菜	豚肉 大豆	牛乳 とうけるチーズ かえり煮干し	にんじん フロコリー	玉ねぎ 生姜 大根 とうもろこし	オムレツ じゃがいも 上白糖	炒め油 バター 揚げ油	873	28.1
30	月	黒パン	フィッシュイタリアン ツナとひじきのサラダ パンフキンポタージュ ハロウィンプリン	ホキ まぐろ缶詰 パンフキンプリン	牛乳 とうけるチーズ クリーム	バジル トマト パセリ にんじん かぼちゃ	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	黒パン パン粉	オリーブ油 炒め油	866	36.1
31	火	文化祭(お弁当)									
・31日は文化祭のためお弁当を忘れずに持ってきてください。よろしくお願いします。				給食回数 18回		ご飯食・・・11回 パン食・・・4回 麺食・・・3回		今月の平均栄養量		828	31.4
				都合により献立を変更する場合があります。御理解・御協力のほど、よろしくお願いします。				基準栄養量		820	30～33

