



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
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	ご飯	揚げ餃子 豚肉 卵 ベーコン コーン入り味噌スープ	鶏肉 卵 油揚げ あさり 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生ネギ 玉ねぎ 干し椎茸	白飯 上白糖 片栗粉 じゃがいも	揚げ油 炒め油 ごま油	861	30.5
2	火	コロッケバーガー	ほうれん草とコーンのソテー ポークビーンズ	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳 とうけるチーズ	ほうれん草 にんじん	コーン キャベツ にんにく 玉ねぎ	子供パン じゃがいも 三温糖	揚げ油 有塩バター 炒め油	809	26.7
3	水	かつ丼	味噌の香りとえ 大根とあさりの味噌汁	鶏肉 卵 油揚げ あさり 味噌	牛乳 わかめ 粉チーズ きざみのり ちりめんじゃこ	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 ねぎ	白飯 薄力粉 パン粉 三温糖	揚げ油	834	38.4
4	木	新人体育大会地区予選 試合の日の食事は？ 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。 内容はおにぎりや、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。									
5	金										
8	月	体育の日									
9	火	黒パン コーヒーストローナ	チキン香味焼き コーンスローサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン	コーヒーストローナ とうけるチーズ	パセリ にんじん トマト缶	にんにく キャベツ コーン 玉ねぎ	黒パン パン粉 じゃがいも マカロニ	オリーブ油 炒め油	814	35.4
10	水	ご飯	さばのあらしかり 切り干し大根のカレーとほうれん草 じゃがいもの味噌汁	さば 枝豆 豚ひき肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 切り干し大根 ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	揚げ油 炒め油	841	32.3
11	木	しょうゆラーメン	カルシウムパンケーキ ほうれん草のサラダ	豚肉 なると まぐろ缶詰	牛乳 さいこうチーズ	にんじん 小松菜 ほうれん草	生ネギ にんにく もやし ねぎ きゅうり	ホット中華麺 ホットケーキミックス さつまいも	炒め油	835	33.4
12	金	わかめごはん	豚肉の香味揚げ もやしサラダ 豆腐の味噌汁	豚肉 豚しほ 豆腐 味噌	牛乳	フロコリー	生ネギ にんにく もやし ねぎ きゅうり	わかめごはん 三温糖 片栗粉 三温糖 じゃがいも	揚げ油	787	31.3
15	月	ご飯	鶏肉の甘酢あんかけ おからあえ和え 味噌汁	鶏肉 味噌 かつお節 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	ねぎ にんにく 生ネギ キャベツ ごぼう 大根	白飯 片栗粉 三温糖 三温糖 里芋	揚げ油 炒め油	775	32.7
16	火	ツイストパン	デミグラスハンバーグ グリーンサラダ 秋の味覚シチュー	ハンバーグ 鶏肉	牛乳 さいこうチーズ とうけるチーズ	フロコリー にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム コーン	ツイストパン 三温糖 さつまいも	焼き油 炒め油 有塩バター	837	33.6
17	水	ご飯	いわしのかば焼き 深谷産！きゅうりのサラダ かき味噌汁	なると 豆腐 味噌 卵	牛乳	にんじん 小松菜	生ネギ たくあん きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン	白飯 三温糖 片栗粉	揚げ油	796	30.8
18	木	なめこおろしうどん	竹輪とサツマイモの天ぷら ツナとひじきのサラダ	油揚げ なると 鶏肉 竹輪 まぐろ缶詰	牛乳	にんじん 小松菜	なめこ 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	地粉うどん さつまいも 薄力粉	揚げ油	805	29.5
19	金	ハヤシライス	オムレツ フロコリーサラダ	豚肉 オムレツ	牛乳 とうけるチーズ さいこうチーズ	にんじん フロコリー	玉ねぎ 生ネギ にんにく キャベツ コーン	白飯 じゃがいも	炒め油 有塩バター	875	28.2
22	月	ご飯	鶏の照り焼き 野菜炒め 豚汁 チーズde鉄分 温野菜 ポテト いちごヨーグルト	鶏肉 ベーコン 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 チーズde鉄分	にんじん	生ネギ もやし キャベツ ねぎ きくらげ 大根 ごぼう	白飯 ごんにゃく じゃがいも	炒め油	794	32.6
23	火	きなこ揚げパン		きな粉 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根 コーン	コッペパン 三温糖 じゃがいも	揚げ油	859	27.3
24	水	ご飯	明太子チーズ焼き 大豆の味噌汁 とさんご汁	ホキ 明太子 鶏肉 大豆 さつまいも 味噌 豚肉 豆腐	牛乳 とうけるチーズ きざみのり	にんじん いんげん 小松菜	コーン にんにく	白飯 ごんにゃく 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ 炒め油 有塩バター	810	37.0
25	木	麻婆ラーメン	青のり米デトビーンズ もやしのナムル	豚肉 味噌 豆腐 大豆 ハム	牛乳 あおのり	にんじん ほうれん草	にんにく 生ネギ 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ もやし	ホット中華麺 三温糖 片栗粉 じゃがいも さつまいも	炒め油 ごま油 揚げ油	860	30.6
26	金	ご飯	さばねぎ味噌焼き 和風ほうれん草サラダ 肉じゃが	さば 味噌 糸かまぼこ 豚肉 さつまいも	牛乳	ほうれん草 にんじん いんげん	生ネギ ねぎ きゅうり 玉ねぎ コーン	白飯 三温糖 じゃがいも ごんにゃく	炒め油	846	35.1
29	月	振替休日									
30	火	コッペパン	焼きウインナー ハムと大根のサラダ 森のきのこスパゲティ	ベーコン ウインナー ハム	牛乳 きざみのり	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ きゅうり エリンギ 大根 えのき キャベツ	コッペパン スパゲティ	炒め油 有塩バター	817	31.8
31	水	ご飯	かぼちゃひき肉フライ ひじきのどろろ煮 野菜輪 ハロウィンプリン	豚肉 鶏肉 枝豆 卵 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	生ネギ ごぼう 大根 ねぎ	白飯 三温糖 じゃがいも ごんにゃく プリン	揚げ油 炒め油	854	27.6
給食回数 19回										給食食・・・11回 パン食・・・5回 麺食・・・3回	
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、よろしくお願いいたします。										今月の平均栄養量	
										基準栄養量	
										827	31.8
										830	30～33



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、よろしくお願いいたします。