



牛乳は毎日ついています。

| 日                                                                                                            | 曜 | 献立名                 | 主菜＋副菜＋汁もの                                      | 材 料 名 (体の中での働き)                |                                                                                                              |                                   |                                                    | 熱や力に変わる(黄)                          |                  | 熱量<br>kcal | 蛋白質<br>g |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------|------------|----------|------|
|                                                                                                              |   |                     |                                                | 体をつくる(赤)                       |                                                                                                              | 体の調子を整える(緑)                       |                                                    | 5群                                  | 6群               |            |          |      |
| 1                                                                                                            | 水 | カツ丼                 | ツナサラダ<br>味噌汁<br>いんご                            | 鶏肉<br>生揚げ<br>味噌<br>ツナ          | 牛乳<br>ひじき<br>粉チーズ                                                                                            | 人参<br>小松菜                         | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>いんご                         | 白飯<br>薄力粉<br>パン粉<br>三温糖             | 油                | 835        | 34.6     |      |
| 2                                                                                                            | 木 | 新人兼県民大会             | がんばれ！川中生                                       | 試合前日                           | いつもよりおかずを少なめにし、ごはんを多くたべます。<br>油っぽい料理は、さけるようにしましょう。                                                           |                                   |                                                    |                                     |                  |            |          |      |
| 3                                                                                                            | 金 | 新人兼県民大会             | 試合当日                                           | 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す。<br>内容はおにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多くふくまれたものを食べます。<br>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。 |                                   |                                                    |                                     |                  |            |          |      |
| 6                                                                                                            | 月 | ご飯                  | 鮭のピリ辛マヨネーズ焼き<br>野菜の中華炒め<br>月見汁<br>ヨーグルト<br>温野菜 | しろさけ<br>ベーコン<br>油揚げ            | 牛乳<br>粉チーズ<br>ソファールヨーグルト                                                                                     | 人参<br>ほうれん草<br>チンゲンサイ<br>小松菜      | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>大根<br>ごぼう<br>ぶなしめじ                  | 白飯<br>白玉団子                          | 油<br>マヨネーズ<br>ごま | 876        | 34.6     |      |
| 7                                                                                                            | 火 | ハムかつサンド             | 秋の味覚シチュー                                       | フレスハム<br>卵<br>鶏肉               | 牛乳<br>ひじき<br>とうけるチーズ                                                                                         | 人参<br>ほうれん草<br>小松菜                | 玉ねぎ<br>ほうしめじ<br>キャベツ                               | 食パン<br>薄力粉<br>パン粉<br>さつまいも          | 油                | 875        | 30.8     |      |
| 8                                                                                                            | 水 | わかめご飯               | 豚肉としばーのごまだれ<br>切り干し大根のサラダ<br>味噌汁               | 豚肉 しばー<br>高野豆腐<br>味噌 生揚げ<br>ハム | 牛乳                                                                                                           | 人参<br>ほうれん草                       | 生姜<br>切り干し大根<br>きゅうり<br>ねぎ                         | わかめご飯<br>片栗粉<br>三温糖<br>じゃがいも        | 油<br>ごま          | 801        | 31.9     |      |
| 9                                                                                                            | 木 | ごま味噌ラーメン            | 小魚入り松茸<br>ヘルシーサラダ                              | 豚肉<br>味噌<br>ハム                 | 牛乳<br>かえり煮干し                                                                                                 | 人参<br>小松菜                         | 生姜<br>玉ねぎ<br>にんにく<br>五ネぎ<br>きくらげ<br>ねぎ             | ホット中華麺<br>さつまいも<br>三温糖<br>はちみつ      | 油<br>ごま          | 839        | 30.5     |      |
| 10                                                                                                           | 金 | 発芽玄米入りご飯            | さばの塩焼き<br>じゃがいものきんぴら<br>味噌汁<br>ブルーベリーゼリー       | まさば<br>鶏肉<br>生揚げ<br>味噌         | 牛乳                                                                                                           | 人参<br>小松菜                         | ごぼう<br>グリーンピース<br>大根<br>ブルーベリーゼリー                  | 発芽玄米入りご飯<br>じゃがいも<br>突きこんにゃく<br>三温糖 | 油                | 813        | 32.0     |      |
| 14                                                                                                           | 火 | メロンパン               | 和風きのこスパゲッティ<br>ミニスコーン<br>ツナとひじきのサラダ            | いか<br>ベーコン<br>うずらの卵<br>ツナ      | 牛乳                                                                                                           | 人参<br>小松菜                         | 玉ねぎ<br>ほうしめじ<br>キャベツ<br>きゅうり                       | メロンパン<br>スパゲッティ                     | 油                | 782        | 31.3     |      |
| 15                                                                                                           | 水 | マーボーひじき丼            | ししゃもフリッター<br>小松菜と卵のスープ                         | 豚肉<br>卵                        | 牛乳<br>ひじき<br>ししゃもフリッター                                                                                       | 人参<br>小松菜                         | にんにく 玉ねぎ<br>椎茸<br>ねぎ<br>枝豆                         | 白飯<br>三温糖<br>片栗粉                    | 油                | 820        | 31.6     |      |
| 16                                                                                                           | 木 | 五目うどん               | アッフルバンケーキ<br>ほうれん草と卵のソテー                       | 鶏肉 油揚げ<br>沖あみなると<br>卵<br>ベーコン  | 牛乳<br>粉チーズ                                                                                                   | 人参<br>小松菜<br>ほうれん草<br>キャベツ        | 干し椎茸 ねぎ<br>りんご<br>ポッカルモン<br>キャベツ                   | 地粉うどん<br>ホットケーキミックス                 | 油                | 840        | 31.5     |      |
| 17                                                                                                           | 金 | ソイ丼                 | 大根とじゃこのサラダ<br>中華スープ<br>キウイフルーツ                 | 大豆<br>豚肉<br>ベーコン<br>豆腐         | 牛乳<br>わかめ<br>ちりめんじゃこ                                                                                         | 人参<br>青ピーマン<br>チンゲンサイ             | 枝豆 きくらげ<br>玉ねぎ 大根<br>きゅうり<br>キウイフルーツ               | 白飯<br>三温糖<br>緑豆春雨                   | 油                | 803        | 31.0     |      |
| 20                                                                                                           | 月 | ご飯                  | 大根と豚肉の煮込み<br>ワカサギフリッター<br>和風ほうれん草サラダ           | 豚肉<br>さつまい揚げ<br>ツナ             | 牛乳<br>ワカサギフリッター<br>ひじき                                                                                       | 人参<br>ほうれん草<br>さやいんげん             | 大根<br>ねぎ<br>生姜<br>きゅうり                             | 白飯<br>突きこんにゃく<br>三温糖                | 油                | 762        | 27.3     |      |
| 21                                                                                                           | 火 | ハンバーガー<br>(アッフルソース) | 小松菜サラダ<br>コンスーメ                                | ハンバーグ                          | 牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>わかめ<br>とうけるチーズ                                                                              | 人参<br>小松菜<br>パセリ                  | にんにく りんご<br>ポッカルモン<br>ユン ユンクリーム<br>きゅうり            | 子供パン<br>三温糖<br>じゃがいも                | 油                | 825        | 31.8     |      |
| 22                                                                                                           | 水 | ご飯                  | 秋刀魚の生蒸し<br>大豆の燗煮<br>野菜輪                        | さんま 大豆<br>さつまい揚げ<br>生揚げ<br>味噌  | 牛乳<br>昆布<br>ひじき                                                                                              | 人参<br>小松菜<br>さやいんげん               | 生姜<br>ねぎ<br>大根<br>ごぼう                              | 白飯<br>三温糖<br>突きこんにゃく<br>じゃがいも       | 油                | 837        | 32.8     |      |
| 23                                                                                                           | 木 | もやしラーメン             | 大豆とポテトの揚げ煮<br>きゅうりのピリッと漬                       | 豚肉<br>うずらの卵<br>大豆<br>鶏肉        | 牛乳<br>刺エビ唐揚げ<br>ツナ                                                                                           | 人参<br>小松菜<br>パセリ                  | 生姜<br>もやし<br>ねぎ<br>きゅうり                            | ホット中華麺<br>片栗粉<br>フレンチフライポテト<br>三温糖  | 油                | 829        | 31.4     |      |
| 24                                                                                                           | 金 | 森のきのこカレー            | 大豆の甘辛あけ<br>温野菜サラダ                              | 豚肉<br>大豆                       | 牛乳<br>とうけるチーズ<br>ちりめんじゃこ                                                                                     | 人参<br>ほうれん草                       | 玉ねぎ にんにく 生姜<br>ほうしめじ マッシュルーム<br>エリンギ えのきだけ<br>きゅうり | 寒ご飯<br>じゃがいも<br>片栗粉<br>三温糖          | 油                | 857        | 29.0     |      |
| 28                                                                                                           | 火 | 1年生のリクエスト給食         | きざ粉揚げパン・青菜ときこのソテー・肉団子とキムチのスープ・クレープ             | きざ粉<br>鶏肉 豆腐<br>味噌<br>ハム       | 牛乳<br>ひじき                                                                                                    | 人参<br>ほうれん草                       | 白菜 白菜キムチ<br>玉ねぎ 生姜<br>大根<br>ほうしめじ                  | コッペパン<br>上白糖<br>片栗粉<br>イチゴクレープ      | 油                | 858        | 33.8     |      |
| 29                                                                                                           | 水 | ご飯                  | 生揚げの中華煮<br>味噌<br>もやしのサラダ                       | 生揚げ<br>豚肉<br>うずらの卵<br>鉄分入り肉焼売  | 牛乳                                                                                                           | 人参<br>ピーマン                        | 玉ねぎ だけのご<br>干し椎茸 にんにく<br>生姜 もやし<br>きゅうり            | 白飯<br>三温糖<br>片栗粉                    | 油                | 781        | 29.5     |      |
| 30                                                                                                           | 木 | カレーうどん              | ハロウィンかぼちゃケーキ<br>青菜ときこのソテー                      | 鶏肉<br>卵<br>ベーコン                | 牛乳<br>とうけるチーズ                                                                                                | 人参 チンゲンサイ<br>小松菜<br>かぼちゃ<br>ほうれん草 | 玉ねぎ<br>ユン<br>ぶなしめじ<br>キャベツ                         | 地粉うどん<br>片栗粉<br>三温糖<br>ホットケーキミックス   | 油                | 874        | 29.0     |      |
| 31                                                                                                           | 金 | ハヤシライス              | ポパイチーズオムレツ<br>ツナとひじきのサラダ                       | 鶏肉<br>ほうれん草チーズオムレツ<br>ツナ       | 牛乳<br>とうけるチーズ<br>ひじき                                                                                         | 人参<br>トマト                         | 生姜 にんにく<br>玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                     | 白飯<br>じゃがいも                         | 油<br>バター         | 883        | 28.5     |      |
| ★★パン給食のリクエストを「給食グランプリ」で1位をとった<br>1年生が選ばれました。「きなこと揚げパン・肉団子とキムチの<br>スープ・クレープ」です。メロンパン・ハンバーガー・コーン<br>スープも上位でした。 |   |                     |                                                | 給食回数19                         |                                                                                                              |                                   |                                                    | ご飯食・・・11回<br>パン食・・・4回<br>麺食・・・4回    |                  | 今月の平均栄養量   | 829      | 31.2 |
| 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、よろしく願います。                                                                     |   |                     |                                                |                                |                                                                                                              |                                   |                                                    | 基準栄養量                               |                  | 820        | 30～33    |      |