



日	曜	献立名	主食	主菜＋副菜＋汁もの	材 料 名 (体 の 中 で の 働 き)						栄養 kcal
					体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
31	月		ご飯	和風おろしハンバーグ マセドアンサラダ 味噌汁 シュールアイス	ハンバーグ ハム 生揚げ 味噌	牛乳 さいころチーズ	かぼちゃ にんじん 小松菜	大根 きゅうり たまねぎ	白飯 三温糖 じゃがいも シュールアイス	ドレッシング	880
1	火		ココア揚げパン	防災の日 すいとん ヘルシーサラダ フルーツポンチ	木綿豆腐 マクロ缶詰	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし	コッペパン グラニュー糖 三温糖 薄力粉 片栗粉	揚げ油 ドレッシング	852
2	水		ご飯	さんま生巻煮 ニラと卵のスープ ひじきサラダ チーズ	さんま筒切り たまご	牛乳 角切昆布 ひじき チーズ	にんじん ニラ	生巻 おぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	白飯 三温糖 片栗粉	ドレッシング	818
3	木		なめこおろしうどん	揚げじゃが 温野菜 アセロラゼリー	鶏小間	牛乳	にんじん 小松菜 赤ピーマン	大根 なめこ ねぎ きゅうり たまねぎ どうもろこし	地粉うどん じゃがいも ホットケーキミックス	揚げ油 ドレッシング	777
4	金		ご飯	四川風麻婆豆腐 ひじき入り春巻き もやしサラダ	豚ひき肉 豆腐 ハム	牛乳 さいころチーズ	にんじん ニラ	たまねぎ たけのこ にんにく 生巻 ねぎ もやし	白飯 三温糖 片栗粉 春巻き	炒め油 ごま油 揚げ油 ドレッシング	877
7	月		発芽玄米入りご飯	チキンチキンごぼう なめこ汁 ほうれん草サラダ	鶏胸肉 枝豆 生揚げ 味噌 マクロ缶詰	牛乳	小松菜 ほうれん草 にんじん	ごぼう なめこ ねぎ きゅうり	発芽玄米入りご飯 片栗粉 じゃがいも 三温糖	揚げ油 ドレッシング	820
8	火		はちみつパン	チキンのフレーク焼き 三色サラダ ミネストローネ	鶏胸切り身 ベーコン	牛乳 バルメザンチーズ さいころチーズ	にんじん トマト トマト缶詰 フロッキー	にんにく たまねぎ キャベツ なす きゅうり どうもろこし	はちみつパン パン粉 コーンフレーク じゃがいも マカロニ	炒め油 ドレッシング	869
9	水		ご飯	四脚肉(ホイコーロー) 焼き餃子 サンラータン	豚小間肉 生揚げ 味噌 餃子 豆腐 たまご	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ 小松菜	キャベツ にんにく たけのこ ねぎ もやし	白飯 三温糖 片栗粉	ごま油	801
10	木		ジャージャー麺	ワカサギフリッター バンバンジーサラダ	豚ひき肉 味噌 ハム	牛乳 ワカサギフリッター	にんじん 小松菜	生巻 にんにく たまねぎ 干ししいたけ キャベツ きゅうり	ホット中華麺 三温糖 片栗粉	炒め油 ごま油 揚げ油 ドレッシング	823
11	金		ゆかりご飯 ソフール(いちご)	照り焼きチキン 粉ふき芋 おかか和え ちゃんこスープ	鶏もも肉 かつお節 豚小間肉	牛乳 ソフールヨーグルト	ゆかり粉 小松菜 にんじん	生巻 もやし ごぼう 大根 キャベツ おぎ	白飯 じゃがいも	炒め油	790
14	月		振替休日								
15	火		3-2のリクエスト給食								822
16	水		1-3のリクエスト給食								940
17	木		3-1のリクエスト給食								825
18	金		3-3のリクエスト給食								745
21	月		敬老の日								
22	火		国民の休日								
23	水		秋分の日								
24	木		1-2のリクエスト給食								868
25	金		せせらぎ体験(お弁当)								
28	月		1-1のリクエスト給食								861
29	火		5. 6. 7のリクエスト給食								846
30	水		ご飯	肉じゃが ひじき入り厚焼き卵 大根おろし 磯の香あえ	豚肩肉 ひじき入り厚焼き卵 かつお節	牛乳 きざみのり ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ 大根 キャベツ	白飯 じゃがいも 突きこんにゃく 三温糖	炒め油	790
★ ★ 給食グランプリのリクエスト給食です。 ★ ★ 各クラスのリクエストメニューを楽しみにして下さい!! ココア揚げパン・はちみつパン・なめこおろしうどん・照り焼きチキン・フルーツポンチ・アセロラゼリーなども人気のあったメニューです。											
 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、よろしくお願います。											
給食回数17 ご飯食・・・9回 パン食・・・3回 麺食・・・5回										今月の平均栄養量	830.82
										基準栄養量	820

学校

通
蛋白質
g
33.6
24.3
32.0
24.5
31.3
33.7
38.8
32.2
30.8
36.0
29.4
39.1
34.5
29.4
33.3
35.7
33.4
31.4
32.3
30~33