



献立		食 材			調 味 料	献立		食 材			調 味 料
		熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える				熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える	
4(火)  エネルギー 924kcal 蛋白質 26.1g	ご 飯	ご飯				17(月)  エネルギー 814kcal 蛋白質 39.2g	ソフトフランスパン	パン			
	秋野菜のキーマカレー	さつま芋 小麦粉 油	豚肉 大豆ミート	エリンギ 人参 玉葱 にんにく 生姜	スープストック ケチャップ ソース カレールー		ポークスラウンシチュー	じゃが芋 小麦粉 油	豚肉	生姜 にんにく 人参 いんげん 玉葱 エリンギ	トマトビュレ ワイン デミグラスソース ビーフシチュールウ
	フロッキーとキャベツのサラダ	油 砂糖 ごま		ブロッコリー 玉葱 キャベツ	酢 醤油		鶏肉のマスタード焼きキャベツとコーンのサラダ	マヨネーズ 砂糖 油	鶏肉		マスタード ワイン
	フルーツカクテル(はちみつレモンゼリー)	(ぶどう糖 砂糖 はちみつ)		パイン 黄桃 (レモン果汁)			大豆チョコクリーム	砂糖 油 ぶどう糖	大豆粉 脱脂粉乳		ココアパウダー
5(水)  エネルギー 851kcal 蛋白質 39.1g	ご 飯	ご飯				18(火)  エネルギー 814kcal 蛋白質 38.3g	ご 飯	ご飯			
	豚 汁	じゃが芋	豚肉 豆腐 味噌	人参 大根 玉葱 長葱 つきこんにやく	昆布だし みりん 鰹削りだし 酒		いももちスーフ(いももち)	(じゃが芋 澱粉 砂糖)	鶏肉 油揚げ	大根 人参 チンゲン菜 長葱	醤油 みりん 酒 鶏ガラスープ スーパーストック
	千キンカツ(ソースかけ)	パン粉 油 小麦粉	鶏肉		ソース		ほっけのピリ辛焼き	砂糖	ほっけ	にんにく	酒 みりん 豆板醤 醤油 コチュジャン
	ひじきの煮物	砂糖 油	ひじき さつま揚げ	人参 ごぼう 枝豆	みりん 醤油 酒		ホイコーロー	油 澱粉 砂糖	豚肉 味噌	キャベツ 長葱 生姜 ピーマン 干し椎茸	酒 回鍋肉のたれ
6(木)  エネルギー 840kcal 蛋白質 33.5g	スパゲティミートソース	スパゲティ 小麦粉 砂糖 油	豚肉 大豆ミート	玉葱 人参 ピーマン しめじ トマト 生姜 にんにく	ケチャップ トマトビュレ デミグラスソース スープストック ソース ワイン	19(水)  エネルギー 848kcal 蛋白質 35.7g	ご 飯	ご飯			
	ハッシュポテト	じゃが芋 上新粉 油		玉葱			大根の味噌汁		油揚げ 味噌 わかめ	大根 人参 長葱	昆布だし 鰹削りだし
	海藻サラダ	砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 茎わかめ 昆布 とさかのり わかめ ふのり	キャベツ 胡瓜 醤油 酢			鶏唐揚げのごまだれ	澱粉 小麦粉 砂糖 油 ごま (砂糖 水あめ)	鶏肉		醤油 酒 みりん
							小松菜と白菜のなめだけ和え(なめだけ)	砂糖	小松菜 白菜 (えのき)	醤油 (昆布エキス 魚介【いわし】 魚介【鰯・あさり】)	
							納 豆	砂糖	大豆		醤油 酢 みりん かつおエキス
7(金)  エネルギー 857kcal 蛋白質 32.8g	ご 飯	ご飯				20(木)  エネルギー 849kcal 蛋白質 31.3g	ご 飯	ラーメン 澱粉	豚肉 つと	玉葱 キャベツ 菊 人参 ピーマン 長葱 干し椎茸 生姜 にんにく	広島醤油ラーメンスープ 鶏ガラ
	大豆の磯煮	じゃが芋 砂糖 油	大豆 油揚げ 豚肉 厚揚げ 竹輪 ひじき	つきこんにやく 人参 いんげん	醤油 酒 みりん		チーズ入りマッシュポテト	じゃが芋 砂糖	チーズ 牛乳 生クリーム		
	いわしの梅煮	砂糖 水あめ 澱粉	いわし かつお節	梅	醤油 梅酢 昆布だし		バイン缶			パイン	
	きゅうりの昆布和え	砂糖 ごま	昆布	胡瓜 人参	醤油 酢						
10(月)  エネルギー 866kcal 蛋白質 36.7g	コッペパン	パン				21(金)  エネルギー 801kcal 蛋白質 36.1g	ご 飯	ご飯			
	かぼちゃシチュー	バター 油	白花生ペースト 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	南瓜 玉葱 人参 エリンギ	ホワイトルー コンソメ		けんちゃん汁		豆腐 鶏肉 油揚げ	大根 人参 長葱	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし
	ハンバーグのデミソースかけ	(澱粉 パン粉) 砂糖	(鶏肉 豚肉)	(玉葱)	ケチャップ ソース デミグラスソース		さばの味噌煮	砂糖 澱粉	さば 味噌		
	コーンソテー	油	ウインナー	コーン 枝豆 ピーマン	コンソメ		ふきのゆめ煮	砂糖 油	さつま揚げ 高野豆腐 ひじき	ふき 人参 こんにやく	酒 みりん 醤油
11(火)  エネルギー 877kcal 蛋白質 28.6g	ご 飯	ご飯				25(火)  エネルギー 855kcal 蛋白質 35.0g	ご 飯	ご飯			
	味噌おでん	さつま芋 砂糖	厚揚げ さつま揚げ 昆布 味噌	大根 いんげん 人参 干し椎茸 こんにやく	醤油 酒 みりん 辛子粉 鰹削りだし		かぼちゃ団子汁(かぼちゃもち)	(じゃが芋 澱粉 砂糖)	豚肉 高野豆腐	(南瓜) 大根 人参 ごぼう 長葱	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし
	五目厚焼き卵	砂糖 油	卵【59%】 豚肉 ゼラチン	人参 ほうれん草 玉葱 干し椎茸	醤油 鰹節だし		たらフライ(ソースかけ)	パン粉 油 砂糖 澱粉 小麦粉	たら		ソース
	小松菜とキャベツのごま和え	砂糖 ごま ねりごま	ハム	小松菜 キャベツ	醤油		和風どぼろ	砂糖 油 ごま	鶏肉 豆腐 ひじき 味噌	人参 切干大根 椎茸 生姜	酒 みりん 醤油
12(水)  エネルギー 834kcal 蛋白質 32.8g	ご 飯	ご飯				26(水)  エネルギー 903kcal 蛋白質 30.0g	ご 飯	ご飯			
	中華スーフ		豆腐 わかめ	大根 白菜 人参 長葱	中華スーパーストック 塩ラーメンスープ 醤油 鶏ガラスープ		麻婆豆腐	澱粉 砂糖 油 ごま油	豆腐 豚肉	椎茸 人参 長葱 枝豆 生姜 にんにく	醤油 豆板醤 酒 テンメンジャン 中華スーパーストック
	鮭フライ	パン粉 小麦粉 油	鮭				メンチカツ	豚脂 砂糖 油 米粉	鶏肉 豚肉	玉葱 生姜 にんにく	醤油
	ビビンバ	油 砂糖 ごま ごま油	豚肉	ほうれん草 長葱 もやし 人参 菊 生姜 にんにく	酒 醤油 豆板醤 コチュジャン		わかめとキャベツのごまサラダ	砂糖 ごま油 ごま	わかめ ハム	キャベツ 胡瓜	醤油 酢
13(木)  エネルギー 824kcal 蛋白質 34.5g	きつねうどん	うどん 砂糖	鶏肉 つと 油揚げ 高野豆腐	小松菜 人参 長葱 干し椎茸	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし	27(木)  エネルギー 842kcal 蛋白質 38.0g	わかめ入りうどん	うどん	鶏肉 つと 油揚げ わかめ	干し椎茸 人参 小松菜 長葱	醤油 酒 昆布だし みりん 鰹削りだし
	もちいなり	もち粉 砂糖 澱粉	油揚げ		醤油 昆布エキス 鰹節エキス		五目野菜肉団子(2ヶ)	パン粉 砂糖 油 澱粉 ごま油	鶏肉	ごぼう 玉葱 人参 キャベツ 長葱 生姜	醤油 みりん 鰹削りだし
	黄桃缶			黄桃			きゅうりの梅おかか和え(梅だれ)	砂糖 ごま	竹輪 かつお節	胡瓜 もやし (梅 しそ)	醤油 (酢 りんご酢)
							さつまポテト	さつま芋 砂糖 植物油 水あめ			みりん
14(金)  エネルギー 834kcal 蛋白質 31.9g	ご 飯	ご飯				28(金)  エネルギー 868kcal 蛋白質 26.1g	ご 飯	ご飯			
	なめこの味噌汁		豆腐 油揚げ 味噌	なめこ 長葱 人参	昆布だし 鰹削りだし		ハヤシライス	じゃが芋 油 小麦粉	豚肉	人参 玉葱 生姜 エリンギ にんにく	ケチャップ ワイン トマトビュレ デミグラスソース ハヤシルウ
	豚肉の照り焼き	砂糖 水あめ 澱粉	豚肉	玉葱 にんにく	醤油 酒		枝豆サラダ			キャベツ 枝豆 コーン	和風玉葱ドレッシング
	五目きんぴらごぼう	ごま ごま油 油 砂糖	ひじき	ごぼう ピーマン 人参 つきこんにやく	醤油 酒 みりん		みかん				

※ 牛乳は、毎日付きます。

※ () が付いている食材は、加工品に含まれている食材です。

※ はしは、家庭より持参しましょう。

和食はおはして食べましょう！

◎ 食物アレルギー食品の確認には「詳しい献立表(アレルギー表)」をご覧ください。

◎ 物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合があります。ご了承ください。

給食1食あたりの
エネルギーとたんぱく質を
表示しています。エネルギー 830 kcal
たんぱく質 学校給食による摂取エネルギー
全体の13~20% (範囲27.0~41.5g)