

日付 曜日	献立名	主食	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						調味料	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとくちメモ
				主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2 (月)	あじの蒲焼き 切干大根煮 味噌汁	ご飯	☆	あじ 角天 米味 噌 赤味噌 油 揚げ	牛乳	人参	生姜 枝豆むき 身 千切大根 玉葱	でん粉 砂糖 じゃがいも 米	揚げ油 油	料理酒 みりん 醤油 塩 和風 だし	水	789 30.8 22.7	《旬の食材》
3 (火)	鶏肉のレモン煮 マカロニスープ 食パン/いちじくジャム	パン	☆	鶏肉 ウイン ナー	牛乳	人参	ポッカレモン 生 姜 おろしにん にく 玉葱 キャ ベツ しめじ	砂糖 でん粉 シェルマカロニ いちじくジャム パン	揚げ油	料理酒 醤油 コ ンソメ 塩 淡口 醤油 洋こしょう	水 白ワイン	723 28.0 31.6	新米 さつまいも
4 (水)	【いわしの日】 いわしトマト煮 小松菜ともやしの和物 豚汁	ご飯	☆	いわしトマト煮 米味噌 豚肉ス ライス 油揚げ	牛乳	こまつ菜 人参	もやし 大根 板 こんにゃく 白菜 ごぼうささがき	砂糖 米	ごま油	淡口醤油 コン ソメ 和風だし	水	718 27.6 19.6	さといも 人参
5 (木)	豚肉のスタミナ炒め 青梗菜とワカメの中華スープ ご飯	ご飯	☆	豚肉スライス 豆腐	若布 牛乳	ピーマン カット チンゲン菜	生姜 キャベツ おろしにんにく えのき	米	油	豆ばんじやん 洋こしょう 塩 料理酒 醤油 みりん 淡口醬 油 中華味	水	723 32.8 19.6	きのこ いわし
6 (金)	二色丼の具 ポテトサラダ すまし汁	麦ご飯	☆	鶏もも小肉 ロースハム	一食焼のり細 切 若布 牛乳	人参	生姜 玉葱 胡 瓜 しめじ	砂糖 でん粉 じゃがいも お つゆ 麩 米 丸 麦	エッグケアマネー	醤油 洋こしょう 塩 料理酒 みり ん 淡口醤油 和風だし	水	771 27.6 25.4	
10 (火)	【目の愛護デー】 おいもとキノコのシチュー チーズ入野菜サラダ 食パン/ブルーベリージャム	パン	☆	ロースハム ベ ーコン	チーズ 牛乳	人参	胡瓜 キャベツ ごぼうささがき 玉葱 しめじ マッシュルーム	じゃがいも さつ まいも ジャム パン	エッグケアマネー 油 バター有塩	洋こしょう 塩 シチューの素	水	685 20.2 28.3	献立表に太い文 字で書いてあるの が旬の食べ物です。
11 (水)	さんま甘露煮 ほうれん草おかかかえ のっぺい汁	ご飯	☆	さんま甘露煮 かつお節 油揚 げ 豆腐 鶏もも 小肉	牛乳	ほうれん草 人 参	もやし 大根 板 こんにゃく ごぼ うささがき 椎 茸	砂糖 里いも でん粉 米	油	醤油 料理酒 和風だし 淡口 醤油 塩	水	734 29.3 21.5	【10日 目の愛護デー】 10月10日は目の愛 護デーです。私たち の生活はパソコン や携帯電話、ゲー ム、テレビなどに困 まれて、目を使うこ とが多くなっていま す。目を休めたり、 目に良い食べ物を 食べたりして、目の
12 (木)	鶏肉のオイスター焼き 大豆とひじきの煮物 味噌汁	ご飯	☆	鶏肉 油揚げ 大豆 米味噌 あつあげ	芽ひじき 若布 牛乳	いんげん	生姜 ごぼうさ さがき つきこん にく えのき 玉葱	砂糖 米	油	ペッパー 醤油 料理酒 みりん 和風だし	オイスターソー 水	772 31.0 23.6	【目に良い食べ物】
13 (金)	シーフードカレー 7品目サラダ	麦ご飯	☆	あさり むきえび 紫いか鹿の子 切	若布 牛乳	人参	玉葱 キャベツ 枝豆むき身 コーンカネル れんこん	じゃがいも 米 丸麦	油	料理酒 ウス ターソース カレ ドレッシング	水	738 26.2 15.7	
16 (月)	【二中・三中のみ】 さばホイル焼き ちくわとキャベツのサラダ 根菜のすまし汁	麦ご飯	☆	さばホイル焼 ちくわ	牛乳	人参	キャベツ コーン カネル 大根 ご ぼうささがき 椎 茸	丸麦 米	すりごま(白) エッグケアマネー	洋こしょう 塩 淡口醤油 料理 酒 醤油 和風 だし	水	715 26.6 21.3	
17 (火)	ミートスパゲティ 野菜スープ ヨーグルト(コア) コッペパン/りんごジャム	パン	☆	ミンチ ウイン ナー	ヨーグルト 牛 乳	人参 トマト ピューレ	おろしにんにく 玉葱 キャベツ	スパゲティー じゃがいも パ ン りんごジャム	オリーブ油	ケチャップ 洋こ しょう ウスター ソース 塩 コン ソメ	赤ワイン 水	680 24.5 22.5	
18 (水)	【大分の料理】 鶏の唐揚げ オレンジ 団子汁風	ご飯	☆	鶏肉 米味噌 豚肉スライス 油揚げ	牛乳	人参	生姜 おろしに んにく ネーブルオ レンジ 大根 ごぼ うささがき 白菜 椎茸	でん粉 さつま いも きしめん 米	揚げ油 油	洋こしょう 塩 料理酒 醤油 和風だし	水	818 27.8 26.5	
19 (木)	【食育の日】まごわやさしい さばのごま煮 五目煮 すまし汁	ご飯	☆	さば 大豆 鶏も も小肉 かまぼ こ	若布 牛乳	人参 ほうれん 草	生姜 板こんに やく 椎茸	砂糖 里いも 米	すりごま(白)	料理酒 みりん 醤油 和風だし 塩 淡口醤油	水	741 27.9 25.9	ほうれん草 小松菜
20 (金)	麻婆豆腐丼の具 もやしとハムの中華和え 麦ご飯	麦ご飯	☆	赤味噌 ミンチ 冷凍豆腐 ロー スハム	牛乳	人参	生姜 白ネギ 胡瓜 もやし	砂糖 でん粉 米 丸麦	ごま油 油	塩 醤油 洋こ しょう 豆ばん じやん 淡口醬 油 酢	水	821 35.8 28.2	茄子 【お知らせ】 16日と23日は 文化展の代休 の関係で提供 する学校が異 なります。
23 (月)	【一中・植木中のみ】 さばホイル焼き ちくわとキャベツのサラダ 根菜のすまし汁	麦ご飯	☆	さばホイル焼 ちくわ	牛乳	人参	キャベツ コーン カネル 大根 ご ぼうささがき 椎 茸	丸麦 米	すりごま(白) エッグケアマネー	洋こしょう 淡口 醤油 塩 料理 酒 醤油 和風 だし	水	715 26.6 21.3	
24 (火)	ウインナー2本(ホットドッグ) 野菜ソテー(ホットドッグ) クラムチャウダー 背割りコッペパン	パン	☆	ウインナー あ さり ベーコン	牛乳	人参	玉葱 キャベツ	じゃがいも パ ン	油 バター有塩	ケチャップ 洋こ しょう 塩 シ チューの素	白ワイン 水	726 26.5 31.6	
25 (水)	あじの竜田揚げ 肉入きんぴらごぼう 味噌汁	ご飯	☆	あじ 豚肉スラ イス 米味噌 豆 腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	生姜 つきこん にく ごぼうさ さがき 枝豆む き身	でん粉 砂糖 米	揚げ油 すりご ま(白) 油 ごま 油	醤油 料理酒 みりん 和風だ し	水	761 30.5 21.4	【27日:十三夜】 十五夜から約1か 月後にめぐってくる 十三夜は、十五夜 について美しい月だ といわれています。 十三夜には栗や枝 豆をお供えすること から、「栗名月」「豆 名月」「芋名月」とも 言われます。 27日は薩摩芋を 使った献立にしてみ ました。
26 (木)	【タイ料理】 ガパオライスの具 タイ風はるさめスープ 春巻き	麦ご飯	☆	鶏肉 豚肉スラ イス	牛乳	赤ピーマン ピ ーマン 青梗菜 人参	ポッカレモン 玉 葱 おろしにん にく 木耳 ぱり ぱり春巻	砂糖 でん粉 緑 豆春雨 米 丸 麦	油 ごま油 揚げ 油	チリソース 洋こ しょう バジル 塩 醤油 料理 酒 淡口醤油 コンソメ	オイスターソー 水	770 23.1 25.8	
27 (金)	【十三夜】 鮭のムニエルカレー風味 鶏肉と薩摩芋の煮物 味噌汁	ご飯	☆	鮭 鶏もも小肉 米味噌	若布 牛乳	いんげん 人参	白菜	中力粉 さつま いも 砂糖 米	オリーブ油 バ ター有塩 油	料理酒 塩 カ レー粉 洋こしょ う 醤油 淡口醬 油 和風だし	水	753 30.4 20.2	
30 (月)	春雨入りブルコギ ごぼうサラダ りんご	ご飯	☆	牛肉 ロースハ ム	牛乳	ピーマン 赤 ピーマン ブロッ コリー 人参	椎茸 玉葱 ご ぼうささがき りんご	春雨 砂糖 米	いりごま(白) ごま油 油 エッ グケアマネー	焼肉のタレ 豆 ばんじやん 洋 こしょう 酢 淡 口醤油 塩 醬 油	水	754 20.6 24.3	
31 (火)	【ハロウィン】 南瓜挽肉フライ/一食ソース ポイルキャベツ ミネストローネ 横割り丸パン(らい麦)	パン	☆	ウインナー	牛乳	南瓜フライトマ ト 角切缶 人参	キャベツ 玉葱 おろしにんにく	じゃがいも 砂 糖 ライ麦パン ミルメーク	揚げ油	ウスターソース ケチャップ 洋こ しょう パセリフ レーク 塩 コン ソメ	水	709 19.9 27.0	

※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。

学校給食の栄養基準
830
42.5
28.3

のマークがある日はスプーンが付きます。スプーンが付く日も箸は使います。毎日持ってきてましょう。