

日付	献立名	主 な 材 料						中学校
		主に体を作る		主に体の調子を整える		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	
		たんぱく質	無機質	カロテン（ビタミンA）	ビタミンC、食物繊維	炭水化物	脂質	
		魚・肉、卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品、 小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、 きのこ、こんにゃく	米、パン、めん いも、砂糖	油、バター、 種実類	エネルギー(kcal) たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩相当量（g）
1（木）	セルフ二色丼（ごはん・そぼろ・おひたし） 牛乳 大根と油揚げの味噌汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが もやし 大根	ごはん 砂糖	ごま	733 31.6 20.8 2.7
2（金）	セルフ焼きそばパン（スライスコッペパン・焼きそば） 牛乳 わかめと小松菜のツナあえ ラ・フランスゼリー	豚肉 なると ツナ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ もやし	コッペパン 焼きそば麺 ラ・フランスゼリー	サラダ油 パンパンジードレッシング	768 30.3 20.0 3.3
5（月）	ごはん 秋野菜のカレー 牛乳 レンコンとひじきのサラダ アセロラミルク	豚肉	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん	しょうが にんにく なす たまねぎ れんこん もやし きゅうり	ごはん じゃがいも さつまいも アセロラミルク	サラダ油 カレールウ 和風ドレッシング	848 22.6 21.9 2.5
6（火）	ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 切干大根の炒め煮 すいとん汁	さんま 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	大根 切干大根 こんにゃく ねぎ	ごはん 砂糖 すいとん	サラダ油	826 29.4 22.4 3.0
7（水）	コッペパン 牛乳 豚肉のワイン風味焼き シーザーサラダ ふわふわスープ	豚肉 ウインナー 卵	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん ほうれん草	たまねぎ しょうが キャベツ	コッペパン じゃがいも パン粉	サラダ油 クルトン シーザードレッシング	763 35.3 29.3 3.5
8（木）	☆荒川小学校リクエスト給食☆ わかめごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ のり酢あえ ABCスープ 冷凍みかん	豚肉 ツナ ベーコン	わかめ 牛乳 のり	かぼちゃ ほうれん草 にんじん 小松菜	たまねぎ セロリ みかん	ごはん パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	サラダ油 ごま	806 23.1 21.0 3.4
9（金）	食パン いちごジャム 牛乳 トマトオムレツ ツナレモンサラダ 野菜シチュー	卵 鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	食パン いちごジャム じゃがいも	サラダ油 シチュールウ	837 33.1 28.7 2.8
13（火）	ごはん 牛乳 納豆 ごまあえ 豚肉と大根の煮物	納豆 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ 大根 えだまめ ねぎ しょうが	ごはん 砂糖 さといも	サラダ油 ごま	740 29.3 19.9 1.8
14（水）	秋のミートソーススパゲティ （ゆでスパゲティ・ミートソース） 牛乳 さつまいもサラダ ヨーグルト	牛肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん トマト	たまねぎ えのきたけ エリンギ マッシュルーム にんにく しょうが きゅうり	スパゲティ さつまいも	サラダ油 卵不使用マヨネーズ	793 31.1 29.0 2.8
15（木）	☆烏山小学校6年2組リクエスト給食☆ ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ のり酢あえ ビリ辛味噌汁 いちごクレープ	鶏肉 ツナ 豚肉 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが 大根 こんにゃく しいたけ ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 クレープ(いちご)	サラダ油 ごま	891 30.8 29.4 3.0
16（金）	セルフ親子丼（ごはん・親子丼の具） 牛乳 塩昆布和え 根菜汁	鶏肉 卵 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 こんぶ	にんじん	グリンピース しいたけ キャベツ きゅうり 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん 砂糖 さといも	サラダ油	793 31.1 23.0 3.5
19（月）	セルフ中華丼（ごはん・中華丼の具） 牛乳 肉焼売③ 春雨サラダ	豚肉 いか なると 鶏肉 タラ ハム	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ もやし きゅうり	ごはん 砂糖 でん粉 春雨	サラダ油 ごま油 パンパンジードレッシング	779 32.1 18.4 2.8
20（火）	ごはん 牛乳 あじカツ 小袋ソース ひじきの炒め煮 のっぺい汁	あじ タラ 豚肉 大豆 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しらたき こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 さといも でん粉	サラダ油	742 25.3 19.1 2.7
21（水）	セルフフルーツサンド（食パン・フルーツクリーム） 牛乳 ハムチーズピカタ 野菜スープ	卵 ハム ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	パイナップル みかん もも キャベツ たまねぎ	食パン	ホイップクリーム	815 26.1 33.8 3.0
22（木）	セルフ豚丼（ごはん・豚丼の具） 牛乳 もやしとにらのナムル ゆばとわかめの味噌汁	豚肉 ゆば 味噌	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ ねぎ ごぼう しらたき もやし ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ナムルドレッシング	782 31.5 21.1 3.3
23（金）	☆十三夜献立☆ 米粉パン チョコクリーム(大豆) 牛乳 鶏肉の香味焼き 枝豆サラダ 白いんげんのポタージュ	鶏肉 ツナ ウインナー	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく キャベツ えだまめ たまねぎ	米粉パン じゃがいも	チョコクリーム(大豆) ごま バター レモンドレッシング ルウ	856 41.4 38.3 3.3
26（月）	ごはん 牛乳 さばスタミナ焼き のりごま和え 根菜ごま汁	さば 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 のり	にんじん	しょうが もやし きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも	ごま油 ごま サラダ油	820 29.0 29.9 2.2
27（火）	☆烏山小学校6年1組リクエスト給食☆ ごはん 牛乳 チーズinハンバーグ（デミグラスソース） もやしのナムル キムチスープ レモンタルト	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳	にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム もやし 大豆もやし えのきたけ 白菜 ねぎ	ごはん レモンタルト	ピーフシチュールウ サラダ油 ナムルドレッシング ごま	873 29.1 29.2 3.5
28（水）	セルフハムカツサンド（丸パン・ハムカツ・小袋ソース・ ごまキャベツ） 牛乳 クラムチャウダー	ハム あさり ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	丸パン パン粉 じゃがいも	サラダ油 ごま 生クリーム ルウ	816 28.9 28.4 3.7
29（木）	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き炒め 花野菜サラダ 豚汁	豚肉 味噌	牛乳	ブロッコリー アスパラガス にんじん	しょうが たまねぎ カリフラワー とうもろこし ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	ごはん さといも	サラダ油 シーザードレッシング	807 33.9 26.0 2.5
30（金）	はちみつパン 牛乳 照焼肉団子③ こんにゃくサラダ パンプキンシチュー	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ こんにゃく キャベツ	はちみつパン	シチュールウ サラダ油 生クリーム	841 33.1 26.1 3.0

エネルギー830kcal たんぱく質26.9～41.5g 脂質18.4～27.6g 塩分2.5g未満
10月の平均栄養量
エネルギー：806kcal たんぱく質：30.4g 脂質：25.5g 塩分：3.0g