



日・曜	献立名	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのものになる食品		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・さとう	油脂・種実		
1 火	【ごはんの日献立】							
	ごはん					ごはん		594 kcal
	牛乳		牛乳					283 g
	たらこの塩麹焼き	たらこ						150 g
	ひじきの炒り煮	きゅうにく あぶらあげ	ひじき	にんじん		しらたき ざらめ	あぶら	2.2 g
とさんご汁	ぶたにく	わかめ	にんじん	もやし ねぎ コーン にんにく	じゃがいも	あぶら ちえんバター		
2 水	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					608 kcal
	野菜入り肉団子(2コ)	ぶたにく とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ ぐわい	さとう	あぶら	200 g
	塩昆布和え		こんぶ		キャベツ もやし きゅうり		ごまあぶら	160 g
	さつま汁	ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さつまいも こんにゃく	あぶら	1.9 g
3 木	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					587 kcal
	あじフライ	あじ				ごむぎこ パンこ	あぶら	21.1 g
	ごま和え			にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし きゅうり	さとう	ごま	17.3 g
	のっぺい汁	とりにく		にんじん	ごぼう だいこん はくさい	さといも こんにゃく	あぶら	1.6 g
4 金	コッパン					パン		
	いちごミックスジャム					ジャム		646 kcal
	牛乳		牛乳					242 g
	スパゲティナポリタン	ベーコン ワインナー	こなチーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ	スパゲティ	ちえんバター	21.8 g
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー いんげん	きゅうり		ドレッシング	2.7 g
7 月	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					609 kcal
	焼き餃子ロール	ぶたにく		にら	キャベツ	ごむぎこ		21.1 g
	中華クラゲ和え	くらげ		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング ごま	19.8 g
	おこげスープ	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり	おこげ	ごまあぶら	1.8 g
8 火	コッパン					パン		
	アプリコットジャム					ジャム		612 kcal
	牛乳		牛乳					22.3 g
	トマトミートオムレツ	たまご とりにく						24.4 g
	グリーンサラダ			ブロッコリー いんげん	きゅうり		ドレッシング	2.5 g
ポトフ	ワインナー ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ		じゃがいも		
9 水	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					592 kcal
	イカの照り焼き	いか						28.4 g
	きんぴら	きゅうにく さつまあげ		にんじん	ごぼう	ざらめ	ごま ごまあぶら	13.8 g
	豚汁	ぶたにく とうふ		にんじん	だいこん はくさい	じゃがいも こんにゃく	あぶら	2.2 g
10 木	スタミナ丼(ごはん)					ごはん		
	スタミナ丼(真)	ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら	637 kcal
	牛乳		牛乳					23.5 g
	みそ汁	あぶらあげ	わかめ	ほうれんそう	はくさい ねぎ			19.5 g
	ブルーベリーゼリー						ゼリー	2.2 g
11 金	セフルチキンバーガー(ミルクパン)					パン		
	セフルチキンバーガー(チキンパティ)	とりにく			たまねぎ	さとう	あぶら	643 kcal
	セフルチキンバーガー(ポイルキャベツ)				キャベツ			26.0 g
	牛乳		牛乳					26.4 g
	クリームシチュー	とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン マッシュルーム	ルウ	あぶら	2.8 g
15 火	【十三夜献立】							
	コッパン メープルジャム					パン ジャム		616 kcal
	牛乳		牛乳					21.0 g
	栗のコロッケ					くり パンこ	あぶら	22.7 g
	ピーンズサラダ	ミックスピーンズ ハム		にんじん	きゅうり えだまめ コーン		ドレッシング	2.3 g
ワンタンスープ	ぶたにく なるど		にんじん	もやし だけのご ほしいいだけ	ごむぎこ	ごまあぶら		
16 水	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					595 kcal
	和風ソースハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ		23.5 g
	ピリッと漬け				キャベツ きゅうり もやし		ごま	18.3 g
	みそ汁	とうふ		ほうれんそう	えのき ほしいいだけ			1.8 g
17 木	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					642 kcal
	豚肉と野菜のみそ炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく	さとう でんぷん	あぶら	26.8 g
	大根スープ	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん			22.3 g
	ひじきふりかけ		ひじき				ごま	2.1 g

日・曜	献立名	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・さとう	油脂・種実	
18 金	黒パン					パン		626 kcal
	牛乳		牛乳					
	ホホの香草焼き	ホホ						28.2 g
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きゅうり コーン		ドレッシング	19.4 g
	ミネストローネ	ベーコン ウィンナー ミックスビーンズ	こなチーズ	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ	あぶら	2.5 g
アセロラゼリー					ゼリー			
21 月	キムタクごはん	ぶたにく				はくさい だいこん	ごまあぶら	
	牛乳		牛乳					633 kcal
	ボークシューマイ(2コ)	ぶたにく					ごまぎこ	25.8 g
	ごま酢和え	とりにく		ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま	19.7 g
	五目みそ汁	あつあげ		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも		2.9 g
22 火	コッパン					パン		697 kcal
	ブルーベリージャム					ジャム		
	牛乳		牛乳					25.0 g
	あんかけた焼きそば	ぶたにく いか		にんじん	はくさい たまねぎ もやし たけのこ ほししいたけ しょうが	めん でんぷん	あぶら ごまあぶら	28.5 g
	こんにゃくサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり コーン	こんにゃく	ドレッシング	2.2 g
23 水	ごはん					ごはん		705 kcal
	牛乳		牛乳					
	秋野菜カレー	とりにく		にんじん	たまねぎ しめじ りんご にんにく しょうが	ルウ	あぶら	20.9 g
	じゃこサラダ	あぶらあげ	ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり		ごま ドレッシング	21.6 g
	県産ヨーグルト		ヨーグルト					2.1 g
24 木	【地産地消献立*さといも】							
	ごはん		牛乳			ごはん		636 kcal
	いわしおかか煮	いわし	かつおぶし			さとう		21.3 g
	さといものから揚げ				にんにく しょうが	さといも でんぷん	あぶら	21.6 g
	けんちん汁	とうふ		にんじん	ごぼう だいこん はくさい	こんにゃく	ごまあぶら	1.8 g
味付けのり		のり						
25 金	ピタパン					パン		610 kcal
	牛乳		牛乳					
	照り焼きチキン	とりにく				さとう		25.6 g
	根菜サラダ			にんじん	ごぼう れんこん きゅうり コーン		マヨネーズ	25.5 g
	ボークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	2.3 g
28 月	ごはん		牛乳			ごはん		609 kcal
	牛乳		牛乳					
	納豆	なっとう						25.9 g
	おかか和え	かつおぶし	ほうれんそう	もやし		ごま		15.6 g
	そぼろ煮	とりにく さつまあげ		にんじん	だいこん えだまめ	さといも ざらめ でんぷん		2.1 g
29 火	ミルクパン					パン		679 kcal
	レーズンクリーム					レーズンクリーム		
	牛乳		牛乳					23.0 g
	スペイン風オムレツ	たまご			たまねぎ	じゃがいも		30.0 g
	野菜サラダ			ブロッコリー いんげん あかパプリカ	カリフラワー		ドレッシング	2.7 g
コーンポタージュ		牛乳		たまねぎ コーン	ルウ			
30 水	【中富小学校リクエスト】							
	ごはん		牛乳			ごはん		766 kcal
	から揚げ	とりにく			にんにく しょうが	でんぷん	あぶら	26.1 g
	ハムと大根のマリネ	ハム			だいこん たまねぎ きゅうり		ドレッシング	2.5 g
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ	しらたき ざらめ	あぶら	1.6 g
ガリガリ君カップ					ガリガリくん			
31 木	ごはん					ごはん		612 kcal
	牛乳		牛乳					
	さばの塩焼き	さば						26.1 g
	磯和え	のり		ほうれんそう	もやし			20.0 g
	みそ汁	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん			2.0 g
パンフキンパバロア					パバロア			

【お知らせ】

- ★材料の都合により、献立を変更することがあります。
- ★こんにゃくは、エネルギーになりませんが、いも類なので、5類に分類しています。
- ★料理ごとに、使用する食材を分類しています。
食物アレルギー対応などで、料理に使用されている食材の確認にも活用してください。
- ★すべての受配校で同じ献立表を使用しています。実際の給食の有無に関しては、各学校の予定表で確認してください。



小学校中学年一人1回あたり 学校給食摂取基準		今月の平均
エネルギー	650Kcal	634 kcal
たんぱく質	21.1~32.5g	24.2 g
脂質	14.4~21.7g	21.1 g
塩分	2.0g未満	2.2 g