

日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
1 (水)	パン 牛乳 さけのオニオン ガーリックソースかけ アスパラガスのソテー もち麦入り野菜スープ	○コッペパン ○サラダ油 ○バター ○もち麦	○牛乳 ○さけ ○ベーコン	○たまねぎ ○にんにく ○しょうが ○キャベツ ○アスパラガス ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○パセリ	○こしょう 白 ○酒 ○みりん ○しょうゆ ○食塩 ○チキンブイヨン ○水	640 35.4
		○精白米 ○でん粉 ○油 ○ごま油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○豆腐 ○塩蔵わかめ	○ねぎ ○しょうが ○きくらげ ○チンゲンサイ ○にんじん ○りょくとうもやし ○たまねぎ ○たけのこ ゆで	○こしょう 白 ○しょうゆ ○みりん ○酒 ○水 ○酢 ○洋からし 粉 ○チキンブイヨン ○食塩	737 27.6
3 (金)	ごぼうのハヤシライス 牛乳 ひじき入りサラダ 日向夏	○精白米 ○サラダ油	○牛肉スライス ○鶏レバー ○牛乳 ○ひじき	○ごぼう ○たまねぎ ○にんじん ○むきえだまめ冷凍 ○キャベツ ○ごまつな ○ひゅうがなつ	○食塩 ○こしょう 白 ○ハヤシライス ○ケチャップ ○ウスターソース ○赤ワイン ○デミグラスソース ○水 ○しそドレッシング 8g	706 27
6 (月)	ごはん 牛乳 ホキのピリ辛揚げ 寒天の酢の物 華風スープ	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○マロニー ○ごま油	○牛乳 ○ホキ角切り ○だいず ○サラダ用糸寒天 ○しらす干し 小 ○豚肉肩 ○豆腐	○しょうが ○きゅうり ○チンゲンサイ ○りょくとうもやし ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○きくらげ ○ら	○こしょう 白 ○酒 ○みりん ○しょうゆ ○トウバンジャン ○水 ○酢 ○食塩 ○チキンブイヨン	729 32
7 (火)	玄米入りごはん 牛乳 いりどり あじのみりん干し 干しえび入り酢の物	○アルファ化玄米 ○精白米 ○サラダ油 ○こんにゃく ○じゃがいも ○三温糖 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○ちくわ ○あじのみりん干し ○干しえび	○にんじん ○ごぼう ○乾しいたけ ○さやいんげん生 ○しょうが ○ごまつな ○キャベツ	○しょうゆ ○みりん ○酒 ○水 ○食塩 ○酢	736 31.2
8 (水)	パン 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 野菜チップス ブルー	○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油 ○じゃがいも ○油	○牛乳 ○豆腐 ○豚肉肩	○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○乾しいたけ ○キャベツ ○ねぎ ○ごぼう ○ブルー菌袋	○しょうゆ ○スープストック ○酒 ○食塩	775 33.4
9 (木)	ごはん 牛乳 若鶏の大豆がらめ きんぴら かきたま汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○つきこんにゃく ○サラダ油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○だいずダイス ○さつま揚げ ○豆腐 ○冷凍液卵	○ごぼう ○にんじん ○さやいんげん生 ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○こしょう 白 ○酒 ○しょうゆ ○みりん ○カレー粉 ○水 ○一味 ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布	831 34.7
10 (金)	ガバオライス 牛乳 はるさめサラダ トムヤムクン マンゴープリン	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○はるさめ ○ごま油 ○マンゴープリン	○若鶏肉むねミンチ ○鶏レバー ○牛乳 ○ローズハム千切り ○えび 冷凍	○にんにく ○たまねぎ ○青ピーマン ○牛乳 ○冷凍ハム千切り ○赤ピーマン ○りょくとうもやし ○ごまつな ○しょうが ○にんじん ○しめじ ○チンゲンサイ ○きくらげ ○レモン 果汁	○酒 ○オイスターソース ○しょうゆ ○スープストック ○バジル 粉 ○水 ○酢 ○洋からし 粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○ノンブラー ○トウバンジャン ○チキンスープ	727 32.1
13 (月)	ベーコンの和風スパゲッティ 牛乳 野菜と豆のサラダ ネーブル	○ソフトめん ○オリーブ油 ○でん粉	○ベーコン ○もみのり菌袋 ○牛乳 ○ミックスビーンズ	○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○しめじ ○えのきたけ ○マッシュルーム レトルト ○ねぎ ○ごまつな ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○ネーブル	○食塩 ○こしょう 白 ○酒 ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○スープストック ○水 ○フレンチドレッシング 8g	691 28.2
14 (火)	ごはん 牛乳 すずきの塩焼き 小松菜とじゃこの炒め煮 花切り大根入りみそ汁 納豆	○精白米 ○ごま油 ○じゃがいも	○牛乳 ○すずき ○油揚げ ○しらす干し 小 ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ ○納豆	○ごまつな ○にんじん ○キャベツ ○花切りだいこん ○たまねぎ ○ねぎ	○食塩 ○みりん ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	713 37.6
15 (水)	ソーイブレッド 牛乳 厚揚げのカレー炒め煮 じゃがいもサラダ 黒豆菌袋	○ソーイブレッド ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○じゃがいも ○ノンエッグマヨネーズ小袋10g	○牛乳 ○豚肉肩 ○冷凍ミニ厚揚げ ○ローズハム千切り ○ロースト黒まめ 小袋	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○チンゲンサイ ○きゅうり ○きゅうり ピクルス	○カレー粉 ○酒 ○しょうゆ ○みりん ○水	878 39.1
16 (木)	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き 茎わかめの酢の物 えのきたけのみそ汁	○精白米 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○さわら ○塩蔵くわかめ ○しらす干し 小 ○油揚げ ○豆腐 ○塩蔵わかめ ○白みそ ○中みそ	○ねぎ ○しょうが ○きゅうり ○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ	○しょうゆ ○みりん ○酒 ○酢 ○一味 ○煮干し(だし) ○水	685 32.9
17 (金)	連島ごぼう丼 牛乳 イシモチジャコの中から揚げ 小松菜のからしあえ	○精白米 ○糸こんにゃく ○上白糖 ○油	○豚肉肩 ○高野豆腐 ○牛乳 ○イシモチジャコ粉付	○にんにく ○ごぼう ○にんじん ○さやいんげん生 ○ごまつな ○りょくとうもやし ○切干しいたげ	○しょうゆ ○みりん ○酒 ○削りぶし(だし) ○水 ○洋からし 粉 ○酢	714 31.4
20 (月)	ごはん 牛乳 肉野菜炒め チンゲンサイと卵のスープ 小魚のあまからめ(菌袋)	○精白米 ○サラダ油 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○ベーコン ○豆腐 ○冷凍液卵 ○小魚あまからめ菌袋 (Ca・Mg強化)	○キャベツ ○赤ピーマン ○青ピーマン ○たまねぎ ○にんにく ○しょうが ○にんじん ○すりおろしりんご ○きくらげ ○チンゲンサイ	○食塩 ○こしょう 白 ○ケチャップ ○しょうゆ ○ウスターソース ○みりん ○一味 ○チキンブイヨン ○水	787 35.7
21 (火)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 大豆とわかめの酢の物 夏げんちん	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油 ○つきこんにゃく	○牛乳 ○さば ○だいず ○下津井産乾燥わかめ ○しらす干し 小 ○しほり豆腐 ○油揚げ	○しょうが ○にんじん ○ごまつな ○ごぼう ○かぼちゃ ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○酢 ○食塩 ○みりん ○煮干し(だし) ○水	827 34.5
22 (水)	11月7日給食 パン 牛乳 ◎若鶏の香草焼き ◎さわらの香草焼き 粉ふきいも レタス入り野菜スープ ◎ヨーグルト ◎ブルーベリーゼリー	○コッペパン ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○さわら ○ベーコン ○冷凍手芷豆 ○ヨーグルト	○にんにく ○にんじん ○ローズマリー(パウダー) ○レモン 果汁 ○にんじん ○たまねぎ ○レタス ○パセリ ○ブルーベリーゼリー	○こしょう 白 ○白ワイン ○バジル 粉 ○しょうゆ ○食塩 ○チキンブイヨン ○水	767 36.7
23 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のから揚げ ゴーヤチャンプル もずくスープ 冷凍パン	○精白米 ○でん粉 ○油 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○豆腐 ○もずく塩焼き	○しょうが ○にんじん ○にがり ○たまねぎ ○りょくとうもやし ○キャベツ ○にんにく ○えのきたけ ○チンゲンサイ ○冷凍バナナッブル	○酒 ○しょうゆ ○オイスターソース ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○一味 ○水	736 30
24 (金)	とりめし 牛乳 ひじきとちりめんあえ物 なすのみそ汁	○精白米 ○上白糖	○若鶏肉もも きざみ ○もみのり菌袋 ○牛乳 ○ひじき ○しらす干し 小 ○油揚げ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○なす ○えのきたけ ○ねぎ	○みりん ○しょうゆ ○酢 ○食塩 ○煮干し(だし) ○水	724 32.3
27 (月)	五日ラーメン 牛乳 揚げ春巻き 中華サラダ	○学校給食用中華めん ○油 ○上白糖 ○ごま油	○豚肉肩 ○牛乳 ○春巻き	○たまねぎ ○にんじん ○りょくとうもやし ○味付けしななく(レトルト) ○ねぎ ○にんにく ○キャベツ ○きゅうり ○きくらげ	○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○スープストック ○水 ○酢	748 31.1
28 (火)	ごはん 牛乳 じゃがいものそば煮 ごぼうと塩昆布の天ぷら キャベツの甘酢あえ	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○小麦粉 ○油	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○冷凍だいず ○塩昆布 ○ひじき ○しらす干し 小	○にんじん ○たまねぎ ○さやいんげん生 ○ごぼう ○キャベツ ○しょうが	○しょうゆ ○酒 ○みりん ○水 ○酢 ○食塩	770 26.4
29 (水)	連島バーガー 牛乳 ミネストラスープ 清水白桃ゼリー	○コッペパン ○上白糖 ○でん粉 ○オリーブ油 ○じゃがいも	○若鶏肉もも カツ用 ○牛乳 ○ベーコン ○冷凍手芷豆	○しょうが ○ごぼう ○にんじん ○青ピーマン ○にんにく ○たまねぎ ○セロリ ○トマト ○パセリ ○白桃ゼリー	○こしょう 白 ○しょうゆ ○みりん ○水 ○ノンエッグタルタルソース ○チキンブイヨン ○スープストック ○食塩	783 33.7
30 (木)	ごはん 牛乳 いかの煮つけ きゅうりの梅肉あえ じゃがいものみそ汁	○精白米 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○いか切身 ○糸かつお ○油揚げ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○きゅうり ○ごまつな ○キャベツ ○ねり梅 ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○みりん ○煮干し(だし) ○水	648 31.7

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります

※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く):2日・6日・14日・16日・17日・21日・23日・24日・30日