

学校給食献立表

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの				
3 月	麦ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろ丼 チーズパンブキン キャベツのみそ汁	牛乳 ツナ 大豆 卵 チーズ 油揚げ みそ	米 大麦 油 砂糖 じゃがいも	にんじん ピーマン かぼちゃ えのきたけ キャベツ	828	30.7	21.8	2.4
4 火	ごはん	牛乳	【いわしの日献立】 いわしの松前煮 福神漬けあえ 名立野菜のみそ汁	牛乳 いわし 昆布 厚揚げ みそ	米 砂糖 ごま じゃがいも さつまいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 福神漬け 玉ねぎ なす	815	31.4	21.2	2.6
5 水	ごはん	牛乳	ポーク焼売 春雨サラダ 厚揚げの中華煮	牛乳 鶏肉 なたと 厚揚げ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん 春雨 ごま油 ごま 油	玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 しょうが にんにく しめじ えのきたけ メンマ 長ねぎ	844	29.2	22.3	2.2
6 木	ごはん	牛乳	うずらの和風あんかけ 名立産焼き枝豆 ごま味噌スープ	牛乳 豆腐 うずら卵 ツナ 豚肉 油揚げ みそ	米 油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ピーマン しょうが えだまめ なす 長ねぎ	790	31.3	21.5	1.7
7 金	ごはん	牛乳	あじのごまマヨネーズ焼き 名立産ずいきの炒め煮 打ち豆のみそ汁	牛乳 あじ みそ 油揚げ さつま揚げ 打ち豆	米 マヨネーズ ごま ごま油 砂糖 じゃがいも	にんじん ずいき キャベツ 長ねぎ	807	33.3	22.6	2.3
11 火	古代米の ごはん	牛乳	【目の愛護デー献立】 瞳キラキラハヤシライス ブロッコリーのこんにやくサラダ	牛乳 豚肉 いんげん豆 チーズ	米 大麦 黒米 油 じゃがいも ハヤシルウ ごま ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ トマト かぼちゃ サラダこんにやく ブロッコリー キャベツ コーン	824	27.4	21.9	2.0
12 水	こめ粉パン	牛乳	手作りりんごジャム ひじきと大豆のトマトチーズ焼き クリームシチュー	牛乳 ツナ ひじき 大豆 チーズ 豚肉 いんげん豆	こめ粉パン 砂糖 じゃがいも 油 米粉	りんご レモン 玉ねぎ トマト にんじん キャベツ	860	38.9	27.5	3.3
13 木	さつまいも ごはん	牛乳	太巻きたまご ごまあえ めぎすのつみれ汁 ブルーヨーグルト	牛乳 卵 めぎす 豆腐 みそ ヨーグルト	米 大麦 さつまいも 砂糖 でんぷん 油 ごま じゃがいも	ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ ブルー	784	32.3	16.7	2.8
14 金	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 切干大根の炒めもの なますかぼちゃの沢煮椀	牛乳 さば 豚肉	米 ごま油	にんにく にんじん 切干大根 キャベツ にら 干しいたけ しらたき なますかぼちゃ 長ねぎ	734	33.3	17.9	1.9
17 月	ゆで中華麺	牛乳	わかめラーメンスープ ギョーザ 中華あえ 米粉のかぼちゃ蒸しケーキ	牛乳 豚肉 なたと わかめ 鶏肉 豆乳	中華麺 砂糖 油 ラード 小麦粉 ごま油 米粉	メンマ にんじん もやし 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ にら しょうが ほうれん草 かぼちゃ	883	34.6	20.1	2.8
18 火	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ 磯マヨサラダ さつま汁	牛乳 厚揚げ のり 鶏肉 豆腐 みそ	米 米粉 ごま 砂糖 でんぷん マヨネーズ さつまいも	ほうれん草 もやし にんじん 大根 こんにやく 長ねぎ	816	27.1	25.6	1.9
19 水	ごはん	牛乳	【食育の日 愛媛県】 鯛ざんぎ 酢漬け いもたき	牛乳 鯛 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	米 でんぷん 米粉 油 砂糖 里いも 白玉もち	しょうが 大根 ゆかり こんにやく 干しいたけ にんじん 長ねぎ	846	33.9	22.6	2.2
20 木	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き 2色ポテトビーンズ 大根葉のみそ汁	牛乳 豚肉 炒り大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 油 砂糖 じゃがいも	しめじ こんにやく 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんじん 大根 大根葉	795	34.1	19.0	2.3
21 金	ごはん	牛乳	手作り玉子焼き ごま昆布あえ もずくとなめこのスープ	牛乳 ツナ チーズ 卵 昆布 豆腐 もずく	米 油 ごま	さやいんげん ほうれん草 にんじん もやし なめこ 長ねぎ	759	30.3	23.2	2.1
22 土	★音楽祭 ※給食はありません。お弁当をお願いします。									
25 火	ごはん	牛乳	【新潟米の日献立】 めぎすの米粉揚げ 薬味ソース 新潟秋のおひたし 塩こうじ豚汁	牛乳 めぎす 豚肉 豆腐 打ち豆 みそ	米 米粉 油 砂糖	長ねぎ かきのもと れんこん ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ ごぼう	795	34.3	21.5	2.3
26 水	コッペパン	牛乳	名立産さつまいものクリーム ハンバーグのきのこソース 名立野菜のポトフ	牛乳 牛肉 豚肉 うずら卵 ウィンナー いんげん豆	コッペパン さつまいも バター 砂糖 でんぷん パン粉 油 ハヤシルウ	玉ねぎ にんにく しめじ にんじん 大根 白菜 大根葉	820	33.6	27.0	3.0
27 木	麦ごはん	牛乳	名立野菜のカレーライス カミカミこんにやくサラダ	牛乳 豚肉 いんげん豆 チーズ 茎わかめ ちりめんじゃこ 青大豆	米 大麦 油 ごま じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ サラダこんにやく	859	30.8	24.2	2.3
28 金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鮭の紅葉焼き なますかぼちゃの炒め物 秋ののっぺい汁	牛乳 鮭 みそ 豚肉 かまぼこ 厚揚げ	米 ごま 油 砂糖 ごま油 さつまいも でんぷん	にんじん しらたき なますかぼちゃ さやいんげん 大根 干しいたけ こんにやく	779	35.7	16.8	2.2
31 月	ケチャップ ライス	牛乳	【ハロウィン献立】 オムレツ ハロウィンサラダ 名立産かぼちゃのパンプキンスー プ	ツナ 牛乳 卵 かまぼこ ベーコン いんげん豆	米 大麦 砂糖 油	トマトジュース にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ コーン パセリ	819	29.5	23.2	2.7

一食平均エネルギー：814 Kcal

たんぱく質：32.2 g

脂質：21.9 g

食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。

食育の日献立 テーマ ～給食で日本を旅しよう～ 愛媛県

愛媛県は漁業が盛んです。鯛や鯖、鰯などの漁獲量が多いです。また、真鯛の養殖量は、日本一です。19日の給食では、この養殖真鯛を唐揚げにします。(国の事業を受け、愛媛県漁業協同組合より無償提供)『鯛ざんぎ』というのは、愛媛県では唐揚げのことを「ざんぎ」と言い、鯛のから揚げです。『酢漬け』は、赤いかぶを酢漬けにしたものです。19日は、大根をゆかりと酢で赤くします。『いもたき』は、愛媛県の郷土料理で、秋によく食べられるそうです。

【10月名立産野菜】

えだまめ・ピーマン
なす・ずいき
かぼちゃ・さつまいも
玉ねぎ・にんにく
じゃがいも・紫じゃがいも
なますかぼちゃ・里いも
大根葉・長ねぎ