

日	曜	献立名				おもな材料			栄養量		
		パン または ごはん	牛乳	そえもの	お か ず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
1	月	むらさきいも ロールパン	○		ハンバーグ・ デミグラスソースかけ ミネストラスープ	牛乳、牛肉、豚肉、 豆腐、鶏卵、チーズ、 鶏肉	むらさきいもロールパン、 でん粉、バター、砂糖、 マカロニ、菜種油	にんにく、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 トマト、こまつな	694	34.2	29.6
2	火	麦ごはん	○		揚げ魚のレモン風味 豚肉のいり煮	牛乳、ホキ天ぷら (ホキ、小麦、でん粉、 植物油、米粉)、 豚肉	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	レモン果汁、にんじん、 たまねぎ、こんにゃく、 たけのこ、ごぼう、 さやいんげん	679	26.5	20.7
4	木	ほうれんそう ロールパン	○		鶏肉のトマトクリームソース焼き コンソメスープ	牛乳、鶏肉、チーズ、 生クリーム、ベーコン	ほうれんそうロールパン、 でん粉、じゃがいも、 菜種油	トマト、パセリ、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、 こまつな	655	37.1	25.4
5	金	麦ごはん	○		麻婆だいこん ひじきサラダ プチ洋なしゼリー	牛乳、豚肉、だいず、 赤だしみそ、ひじき、 油揚げ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 ごま油、でん粉、 マヨネーズ	だいこん、にんじん、 たまねぎ、干しいたけ、 チンゲンサイ、しょうが、 にんにく、キャベツ、 きゅうり、プチ洋なしゼリー (糖類、洋なし)	683	23.9	23.2
8	月	食パン	○	黒豆きな粉 スプレッド 中濃ソース	えびカツレツ ボルシチ	牛乳、エビカツレツ (えび、魚肉すり身、 たまねぎ、でん粉、 植物油、糖類、 パン粉)、牛肉	食パン、 黒豆きな粉スプレッド、 菜種油、じゃがいも、 バター	にんじん、たまねぎ、 はくさい、にんにく、 トマト	696	27.2	25.1
9	火	麦ごはん	○		いわしのしょうが煮 さつまい	牛乳、 いわしのしょうが煮 (いわし、糖類、 しょうが)、鶏肉、豆腐、 麦みそ、米みそ	精白米、白麦、 さつまいも	にんじん、だいこん、 ごぼう、こまつな	650	29.6	16.8
10	水	麦ごはん	○		チキンカレー ほうれんそうとコーンのソテー みかん	牛乳、鶏肉、 脱脂粉乳、チーズ、 しらす干し	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油	たまねぎ、にんじん、 にんにく、ほうれんそう、 コーン、キャベツ、 もやし、みかん	718	27.2	14.8
11	木	麦ごはん	○	姪浜のり梅 ふりかけ	豆腐のうま煮 白菜とツナのサラダ	牛乳、 姪浜のり梅ふりかけ、 豆腐、豚肉、ツナ (まぐろ、だいたず油)	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、 根深ねぎ、しょうが、 レモン果汁、はくさい、 きゅうり	722	29.9	23.1
12	金	背割り ミルクパン	○		ウインナーソテー ポトフ キャベツのレモン酢あえ	牛乳、 ウインナーソーセージ (豚肉、食用油脂、 豚レバー、でん粉、 糖類)、鶏肉	背割りミルクパン、砂糖、 でん粉、じゃがいも、 菜種油	にんじん、こまつな、 たまねぎ、キャベツ、 レモン果汁	768	33.0	33.9

<11月7日~13日は、「いいな、いい歯」週間です>

いつまでもおいしく、そして楽しく食事をとるために、口の中の健康を保ちましょ

- 歯を丈夫にする栄養素(カルシウムやビタミンDなど)をとりましょ。
(牛乳、乳製品、ひじき、魚、きのこ類など)



- 食後は必ず歯みがきをましょ。



- よくかんでましょ。

かめばかむほどだ液がでます。だ液は、歯の表面を修復してくれます。



日	曜	献立名				おもな材料			栄養量		
		パン または ごはん	牛 乳	そ えもの	お か ず	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間	エネルギー	たんぱく質	脂肪
						血や肉、骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	(kcal)	(g)	(g)
15	月	麦ごはん (減量)	○		さばのもみじ焼き ちゃんこうどん	牛乳、さば、豚肉、 かまぼこ	精白米、白麦、 マヨネーズ、うどん、 さといも	にんじん、はくさい、 だいこん、干しいたけ、 しゅんぎく	723	27.1	28.5
16	火	ワンローフ型 食パン	○	りんごジャム	かぼちゃのスープ煮 ハムのマリネ	牛乳、鶏肉、 コースハム	ワンローフ型食パン、 りんごジャム、菜種油、 砂糖	かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、コーン、 えだまめ、キャベツ、 きゅうり、レモン果汁	667	30.6	20.1
17	水	麦ごはん	○		牛 野 菜 ソ テ ー パイン & ピーチ	牛乳、牛肉、てんぷら	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、でん粉	こんにゃく、ごぼう、 たまねぎ、にんじん、 青ねぎ、干しいたけ、 キャベツ、ごまつな、 コーン、黄桃、 パインアップル	707	24.9	15.6
18	木	ぶどうパン	○		オムレツ・ケチャップソースかけ きのこのクリーム煮	牛乳、 オムレツ(鶏卵、糖類、 だいたい油)、鶏肉、 脱脂粉乳	ぶどうパン、砂糖、 でん粉、マカロニ、 菜種油、バター、 小麦粉	にんじん、たまねぎ、 しめじ、エリンギ、パセリ	665	32.7	22.0
19	金	麦ごはん	○	ひじきの つくだ煮	レバーとじゃがいもの 甘みそからめ 春雨スープ	牛乳、ひじきのつくだ煮、 鶏レバー(鶏レバー、 でん粉、糖類、にんにく、 しょうが)、米みそ、 豚肉、むきえび	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、緑豆春雨、 ごま油、でん粉	にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、たけのこ、 チンゲンサイ	703	26.1	17.3
22	月	メロンパン	○		カレ ー ポ ト フ ベ ー コ ン ソ テ ー	牛乳、鶏肉、ベーコン	メロンパン、じゃがいも、 菜種油	にんじん、たまねぎ、 はくさい、えだまめ、 ほうれんそう、キャベツ、 コーン	710	29.0	24.9
24	水	麦ごはん	○		土 佐 煮 し ら す あ え ヨ ー グ ル ト	牛乳、鶏肉、ちくわ、 かつお節、しらす干し、 わかめ、ヨーグルト (牛乳、糖類、 脱脂粉乳、バター、 乳清、寒天)	精白米、白麦、 さといも、菜種油、砂糖	こんにゃく、にんじん、 たけのこ、さやいんげん、 キャベツ、きゅうり	674	32.1	12.1
25	木	さつまいも ご飯	○		ホキのみそマヨネーズ焼き す ま し 汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、 ホキ、米みそ、豆腐、 わかめ	精白米、白麦、 さつまいも、菜種油、 マヨネーズ	にんじん、干しいたけ、 だいこん、青ねぎ	704	36.9	21.0
26	金	麦ごはん	○	中濃ソース	コ ロ ッ ケ 大 豆 の 五 目 煮	牛乳、豚肉、だいたい、 かまぼこ	精白米、白麦、 野菜コロッケ(じゃがいも、 たまねぎ、パン粉、 にんじん、糖類、菜種油、 バターミックス)、 菜種油、砂糖	こんにゃく、にんじん、 ごぼう、さやいんげん	687	25.3	18.9
29	月	黒糖パン	○		明太子クリームスパゲッティ チキンドレッシングサラダ コ コ ア	牛乳、 からしめんたいこ、 ベーコン、生クリーム、 チキン水煮	黒糖パン、スパゲッティ、 バター、砂糖、 菜種油、ココア (糖類、ココア)	たまねぎ、しめじ、 エリンギ、ほうれんそう、 にんにく、レモン果汁、 にんじん、キャベツ、 きゅうり	758	28.9	24.8
30	火	麦ごはん	○	のりかつお ふりかけ	か れ い フ ラ イ ・ 甘 酢 あ ん かけ オ イ ス タ ー ソ ー ス 煮	牛乳、 のりかつおふりかけ、 か れ い フ ラ イ (か れ い、 バターミックス、 パン粉)、鶏肉、うずら卵	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 でん粉、ごま油	にんじん、はくさい、 だいこん、さやいんげん、 しょうが、にんにく	703	33.0	17.9
* 材料入荷の都合により、献立の内容を一部変更することがあります。						11月分平均栄養量			698	29.8	21.8

* 食物アレルギー、糖尿病などの食事のコントロールを必要とするお子様については、献立表の食材料、栄養量を参考にしてください。
* 食物アレルギー等に対応する情報提供として、「使用する加工食品をより詳しく記した表」を別途作成しています。ご利用の方は学校にお申し出ください。



あき、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。今月の給食にも旬の食べ物を使っていますので、給食を食べながら探してみましょう。



日	曜	献立名				おもな材料			栄養量		
		パン または ごはん	牛 乳	そ え も の	お か ず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
1	月	むらさきいも ロールパン	○		ハンバーグ・ デミグラスソースかけ ミネストラスープ	牛乳、牛肉、豚肉、 豆腐、鶏卵、チーズ、 鶏肉	むらさきいもロールパン、 でん粉、バター、砂糖、 マカロニ、菜種油	にんにく、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 トマト、こまつな	574	27.6	24.6
2	火	麦ごはん	○		揚げ魚のレモン風味 豚肉のいり煮	牛乳、ホキ天ぷら (ホキ、小麦、でん粉、 植物油、米粉)、 豚肉	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	レモン果汁、にんじん、 たまねぎ、こんにゃく、 たけのこ、ごぼう、 さやいんげん	570	23.1	19.7
4	木	ほうれんそう ロールパン	○		鶏肉のトマトクリームソース焼き コンソメスープ	牛乳、鶏肉、チーズ、 生クリーム、ベーコン	ほうれんそうロールパン、 でん粉、じゃがいも、 菜種油	トマト、パセリ、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、 こまつな	544	28.3	22.2
5	金	麦ごはん	○		麻婆だいこん ひじきサラダ ブチ洋なしゼリー	牛乳、豚肉、だいず、 赤だしみそ、ひじき、 油揚げ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 ごま油、でん粉、 マヨネーズ	だいこん、にんじん、 たまねぎ、干しいたけ、 チンゲンサイ、しょうが、 にんにく、キャベツ、 きゅうり、ブチ洋なしゼリー (糖類、洋なし)	539	19.4	19.4
8	月	食パン	○	黒豆きな粉 スプレッド 中濃ソース	えびカツレツ ボルシチ	牛乳、エビカツレツ (えび、魚肉すり身、 たまねぎ、でん粉、 植物油、糖類、 パン粉)、牛肉	食パン、 黒豆きな粉スプレッド、 菜種油、じゃがいも、 バター	にんじん、たまねぎ、 はくさい、にんにく、 トマト	576	23.1	22.6
9	火	麦ごはん	○		いわしのしょうが煮 さつまいも汁	牛乳、 いわしのしょうが煮 (いわし、糖類、 しょうが)、鶏肉、豆腐、 麦みそ、米みそ	精白米、白麦、 さつまいも	にんじん、だいこん、 ごぼう、こまつな	539	25.6	16.2
10	水	麦ごはん	○		チキンカレー ほうれんそうとコーンのソテー みかん	牛乳、鶏肉、 脱脂粉乳、チーズ、 しらす干し	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油	たまねぎ、にんじん、 にんにく、ほうれんそう、 コーン、キャベツ、 もやし、みかん	561	22.0	12.8
11	木	麦ごはん	○	姪浜のり梅 ふりかけ	豆腐のうま煮 白菜とツナのサラダ	牛乳、 姪浜のり梅ふりかけ、 豆腐、豚肉、ツナ (まぐろ、だいたず油)	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、 根深ねぎ、しょうが、 レモン果汁、はくさい、 きゅうり	553	24.1	19.4
12	金	背割り ミルクパン	○		ウインナーソーテー ポトフ キャベツのレモン酢あえ	牛乳、 ウインナーソーセージ (豚肉、食用油脂、 豚レバー、でん粉、 糖類)、鶏肉	背割りミルクパン、砂糖、 でん粉、じゃがいも、 菜種油	にんじん、こまつな、 たまねぎ、キャベツ、 レモン果汁	573	25.2	25.3

<11月7日～13日は、「いいな、いい歯」週間です>

いつまでもおいしく、そして楽しく食事をとるために、口の中の健康を保ちましょ

- 歯を丈夫にする栄養素（カルシウムやビタミンDなど）をとりましょ。
(牛乳、乳製品、ひじき、魚、きのこ類など)



- 食後は必ず歯みがきをましょ。



- よくかんで食べましょ。

かめばかむほどだ液がでます。だ液は、歯の表面を修復してくれます。



日	曜	献立名				おもな材料			栄養量				
		パン または ごはん	牛乳	そえもの	お	か	ず	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間	エネルギー	たんぱく質	脂肪
								血や肉、骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	(kcal)	(g)	(g)
15	月	麦ごはん (減量)	○				さばのもみじ焼き ちゃんこうどん	牛乳、さば、豚肉、 かまぼこ	精白米、白麦、 マヨネーズ、うどん、 さといも	にんじん、はくさい、 だいこん、干しいたけ、 しゅんぎく	600	22.8	25.4
16	火	ワンローフ型 食パン	○	りんごジャム			かぼちゃのスープ煮 ハムのマリネ	牛乳、鶏肉、 コースハム	ワンローフ型食パン、 りんごジャム、菜種油、 砂糖	かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、コーン、 えだまめ、キャベツ、 きゅうり、レモン果汁	510	24.0	16.5
17	水	麦ごはん	○				牛井 野菜ソテー パイン & ピーチ	牛乳、牛肉、てんぷら	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、でん粉	こんにゃく、ごぼう、 たまねぎ、にんじん、 青ねぎ、干しいたけ、 キャベツ、ごまつな、 コーン、黄桃、 パインアップル	557	20.1	13.7
18	木	ぶどうパン	○				オムレツ・ケチャップソースかけ きのこのクリーム煮	牛乳、 オムレツ(鶏卵、糖類、 だいたい油)、鶏肉、 脱脂粉乳	ぶどうパン、砂糖、 でん粉、マカロニ、 菜種油、バター、 小麦粉	にんじん、たまねぎ、 しめじ、エリンギ、パセリ	568	27.9	19.7
19	金	麦ごはん	○	ひじきの つくだ煮			レバーとじゃがいもの 甘みそからめ 春雨スープ	牛乳、ひじきのつくだ煮、 鶏レバー(鶏レバー、 でん粉、糖類、にんにく、 しょうが)、米みそ、 豚肉、むきえび	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、緑豆春雨、 ごま油、でん粉	にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、たけのこ、 チンゲンサイ	545	21.2	14.9
22	月	メロンパン	○				カレーポトフ ベーコンソテー	牛乳、鶏肉、ベーコン	メロンパン、じゃがいも、 菜種油	にんじん、たまねぎ、 はくさい、えだまめ、 ほうれんそう、キャベツ、 コーン	566	23.4	20.6
24	水	麦ごはん	○				土佐煮 しらすあえ ヨーグルト	牛乳、鶏肉、ちくわ、 かつお節、しらす干し、 わかめ、ヨーグルト (牛乳、糖類、 脱脂粉乳、バター、 乳清、寒天)	精白米、白麦、 さといも、菜種油、砂糖	こんにゃく、にんじん、 たけのこ、さやいんげん、 キャベツ、きゅうり	514	25.1	10.8
25	木	さつまいも ご飯	○				ホキのみそマヨネーズ焼き すまし汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、 ホキ、米みそ、豆腐、 わかめ	精白米、白麦、 さつまいも、菜種油、 マヨネーズ	にんじん、干しいたけ、 だいこん、青ねぎ	578	29.5	19.4
26	金	麦ごはん	○	中濃ソース			コロッケ 大豆の五目煮	牛乳、豚肉、だいたい、 かまぼこ	精白米、白麦、 野菜コロケ(じゃがいも、 たまねぎ、パン粉、 にんじん、糖類、菜種油、 バターミックス)、 菜種油、砂糖	こんにゃく、にんじん、 ごぼう、さやいんげん	567	21.0	17.1
29	月	黒糖パン	○				明太子クリームスパゲッティ チキンドレッシングサラダ ココア	牛乳、 からしめんたいこ、 ベーコン、生クリーム、 チキン水煮	黒糖パン、スパゲッティ、 バター、砂糖、 菜種油、ココア (糖類、ココア)	たまねぎ、しめじ、 エリンギ、ほうれんそう、 にんにく、レモン果汁、 にんじん、キャベツ、 きゅうり	621	23.8	20.7
30	火	麦ごはん	○	のりかつお ふりかけ			かれないフライ・甘酢あんかけ オイスターソース煮	牛乳、 のりかつおふりかけ、 かれないフライ(かれない、 バターミックス、 パン粉)、鶏肉、うずら卵	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 でん粉、ごま油	にんじん、はくさい、 だいこん、さやいんげん、 しょうが、にんにく	569	28.2	16.7
* 材料入荷の都合により、献立の内容を一部変更することがあります。								11月分平均栄養量			561	24.3	18.9

* 食物アレルギー、糖尿病などの食事のコントロールを必要とするお子様については、献立表の食材料、栄養量を参考にしてください。
* 食物アレルギー等に対応する情報提供として、「使用する加工食品をより詳しく記した表」を別途作成しています。ご利用の方は学校にお申し出ください。



秋は、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。今月の給食にも旬の食べ物を使っていますので、給食を食べながら探してみましょう。

