



令和6年10月 献立予定表



都合により、献立を変更することがあります。

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類		
1(火)	麦入りごはん					米 麦		808	31.3
	牛乳		牛乳						
	焼きにらまんじゅう	豚肉		にら	キャベツ ねぎ しょうが にんにく	小麦粉	油 ごま	20.1	2.6
	野菜の中華あえ			小松菜	もやし キャベツ	砂糖	ごま油		
マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん にら	玉ねぎ 椎茸 筍 葱 生姜 にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油			
2(水)	フレンチトースト		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 メープルシロップ	ショートニング	823	34.0
	牛乳		乳			砂糖	油		
	マカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳 スムシ 生クリーム	にんじん	玉ねぎ マツタケ	マカロニ 小麦粉	ホワイトルウ 油	29.5	3.1
	ゆで野菜サラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン		ドレッシング		
3(木)	麦入りごはん					米 麦		873	35.0
	牛乳		牛乳						
	いわしおかか煮	いわし かつおぶし				砂糖 でん粉		31.0	2.0
	おひたし			ほうれん草	キャベツ				
生揚げの辛味炒め	生揚げ 豚肉		にんじん こねぎ	えのきたけ しょうが	でん粉	油 ごま油			
4(金)	麦入りごはん					米 麦		759	25.2
	牛乳		牛乳						
	とんかつ	豚肉				小麦粉 パン粉	油	23.8	1.8
	キャベツときゅうりの塩もみ				キャベツ きゅうり しょうが				
ひじきと大豆の炒り煮	大豆 油揚げ さつま揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく 砂糖	油			
7(月)	麦入りごはん					米 麦		904	36.5
	セルフ二色丼	卵 鶏肉			しょうが 枝豆	砂糖	油		
	牛乳		牛乳					29.0	1.9
	のっぺい汁	豆腐 豚肉		にんじん ほうれん草	大根 ごぼう	さといも でん粉 こんにゃく			
はちみつレモンゼリー				レモン	水あめ はちみつ				
8(火)	麦入りごはん					米 麦		837	29.6
	牛乳		牛乳						
	アジフライ 小袋ソース	アジ				パン粉 小麦粉	油	21.2	2.3
	大豆もやしのキムチ和え			にら	大豆もやし もやし				
里芋の中華煮	豚肉		にんじん	しょうが にんにく	里芋 こんにゃく 砂糖	油 ごま油			
9(水)	朝焼きコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	769	28.7
	チョコブラック&ホワイト		全粉乳 脱脂粉乳			砂糖	ココア 油		
	牛乳		牛乳					24.4	3.2
	五目やしそば	いか 豚肉		にんじん	キャベツ もやし	中華めん	油		
ぎょうざスープ	豚肉		ほうれん草 にんじん	白菜 ねぎ しょうが	小麦粉 春雨	ごま油			
10(木)	麦入りごはん					米 麦		752	31.2
	メキシカンライス	鶏肉 いか		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン マツタケ 枝豆		油		
	牛乳		牛乳					17.6	3.1
	野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし				
11(金)	栗ごはん ごま塩					米 麦 栗	ごま	811	25.3
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ 小袋ソース	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	油	24.7	3.0
	磯辺和え		のり	小松菜 にんじん	キャベツ				
いものこ汁	豆腐 みそ		ほうれん草 にんじん	ねぎ	里芋 こんにゃく				
17(木)	麦入りごはん					米 麦		761	22.6
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	ルウ 油		
	牛乳		牛乳					20.9	2.7
	こんにゃくサラダ		わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり		キャベツ きゅうり コーン	こんにゃく	ドレッシング		

十三夜献立

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類	脂質 g	塩分 g	
18(金) 	ランチマット強化週間 1年生の部1位! 1-2 リクエストメニュー		わかめ			米 麦		998	39.1	
			牛乳							
			鶏肉			しょうが	でん粉	油	36.7	3.6
			豚肉 豆腐		小松菜 にんじん	キャベツ もやし		ごま ごま油		
21(月) 	麦入りごはん					米 麦		804	32.5	
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグ和風きのこソース	豚肉 鶏肉 牛肉 卵	牛乳	青じそ	玉ねぎ 大根 舞茸 しめじ えのき	パン粉 砂糖	油	23.0	2.5	
	ごまあえ			にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま			
22(火) 	麦入りごはん					米 麦		793	28.7	
	牛乳		牛乳							
	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖		23.7	2.0	
	塩こんぶ和え		昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油			
吉野汁	鶏肉 油揚げ		にんじん 小松菜	大根	里芋 でん粉					
23(水)	文化祭・合唱コンクール（昼食・飲み物を持参してください）									
24(木) 	スパゲティ					スパゲティ	油	828	32.4	
	チキントマトソース	鶏肉 ウィンナー	粉チーズ	にんじん トマト	玉葱 にんにく		油			
	牛乳		牛乳					32.1	3.0	
	海草サラダ		わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり	にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング			
チーズドッグ	卵	チーズ 脱脂粉乳				砂糖 小麦粉				
25(金) 	まいたけごはん	油揚げ 鶏肉		にんじん	まいたけ 枝豆	米 砂糖 こんにゃく	油	753	27.6	
	牛乳		牛乳							
	彩り野菜の卵焼き	卵 豚肉	昆布	にんじん ほうれん草	玉ねぎ	砂糖 でん粉	油	29.9	3.3	
	野菜のゆかり和え			にんじん しそ	キャベツ					
大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		大根 ねぎ						
28(月) 	麦入りごはん					米 麦		775	24.2	
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	小麦粉	油			
	牛乳		牛乳					22.0	2.3	
	ゆで野菜サラダ			小松菜 にんじん	キャベツ コーン		ドレッシング			
29(火) 	麦入りごはん					米 麦		813	31.6	
	セルフビビンバ丼	豚肉		ほうれんそう にんじん	大豆もやし もやし にんにく	砂糖	ごま 油			
	牛乳		牛乳					25.4	2.7	
	茎わかめのスープ		茎わかめ	にんじん	キャベツ 筍		ごま油			
ラ・フランスゼリー				ラ・フランス	砂糖					
30(水) 	ランチマット強化週間 1位! おおぞら学級 リクエストメニュー		脱脂粉乳	抹茶		米粉 小麦粉 砂糖	油 ショートニング	810	29.3	
			牛乳							
			卵 鶏肉		トマト	玉ねぎ		油	31.6	3.4
			鶏肉		ブロッコリー	とうもろこし		ドレッシング		
		ヨーグルト				砂糖				
31(木) 	おにぎり（持参）	お弁当（おにぎり）の日								
	牛乳					米		757	34.5	
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			しょうが にんにく	砂糖	ごま油			
	からしあえ			小松菜 にんじん	キャベツ			21.0	2.5	
なめこ汁	豆腐		にんじん	大根 ねぎ ごぼう	里芋 こんにゃく	油				
今月のミネラル平均 カルシウム:415mg 鉄分:4.2mg 塩分:2.7g								基準値	830	26.9~41.5
									18.4~27.6	2.5