



日付	献立名	食品の主なたらき			エネルギー(kcal)
		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	
2 (月)	〈季節の料理〉 いもごはん 牛乳 さけの塩焼き キャベツのあえ物 豚汁	精白米 さつまいも つきこんにやく	牛乳 さけ 豚肉もも 油揚げ 赤みそ 中みそ	キャベツ 干切たくあん漬 にんじん ごぼう だいこん ねぎ	食塩 しょうゆ 煮干し(だし) 水 556 29
3 (火)	ごはん 牛乳 タッカルビ わかめスープ 韓国風のり	精白米 上白糖 さつまいも ごま油	牛乳 若鶏肉ももカツ用 赤みそ 豆腐 塩蔵わかめ 韓式味噌のり	にんにく しょうが たまねぎ すりおろしりんご キャベツ 青ピーマン にんじん たけのこゆで ねぎ	ケチャップ しょうゆ ウスターソース 酒 コチュジャン 食塩 チキンブイヨン こしょう白 水 606 24.9
4 (水)	〈地場産物を使用した料理〉 ごはん 牛乳 とりちゃんこ れんこんの梅肉あえ 納豆	精白米 こんにやく ごま油 上白糖	牛乳 若鶏肉ももさざみ 冷凍ミニ厚揚げ 赤みそ 糸がつつお 納豆	だいこん はくさい にんじん にんにく 白ねぎ しょうが れんこん こまつな ねり梅	しょうゆ みりん 削りぶし(だし) 水 620 26.7
5 (木)	ドッグサンド 牛乳 白いんげん豆のポターージュ ニューピオーネゼリー	コッペパン じゃがいも ピオーネゼリー	荒びきウインナー 牛乳 ベーコン 白いんげん豆ペースト 調理用牛乳	キャベツ たまねぎ パセリ	ケチャップ ウスターソース カレー粉 クリームポターージュ 食塩 こしょう白 チキンブイヨン 水 674 25.1
6 (金)	牛丼 牛乳 はりはりあえ みかん	精白米 上白糖 系こんにやく	牛肉ももスライス 牛乳 しらす干し 小刻み昆布	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ 花切りだいこん こまつな しょうが うんしゅうみかん	酒 しょうゆ みりん 削りぶし(だし) 水 酢 572 21.5
10 (火)	〈季節の料理・世界の料理(中国)〉 ごはん 牛乳 きのこ入りマーボー豆腐 はんぱんすう	精白米 ごま油 上白糖 でん粉 マロニー	牛乳 豆腐 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 赤みそ ロースハム干切り	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこゆで 乾いたけスライス しめじ えのきたけ ねぎ キャベツ りょうとうもやし	しょうゆ 酒 トウバンジャン オイスターソース 酢 洋からし粉 620 27.4
11 (水)	五目ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 中華のあえ物	学校給食用中華めん ごま油 油 上白糖	豚肉もも 焼き豚 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん りょうとうもやし 味付けしななく(レトルト) ねぎ こまつな ホールコーン 冷凍 キャベツ	しょうゆ 食塩 こしょう白 チキンブイヨン 中華スープストック 水 冷凍ぎょうざ 酢 612 27.3
12 (木)	黒糖パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ 寒天サラダ みかん	黒糖パン オリーブ油 じゃがいも	牛乳 豚肉もも ウインナー小 サラダ用糸寒天	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ だいこん うんしゅうみかん	食塩 こしょう白 ローリエ スープストック チキンブイヨン 水 しそドレッシング 577 24.5
13 (金)	玄米入りごはん 牛乳 焼きししゃも ごぼうと茗わかめのきんぴら 豆腐のすまし汁	アルファ一化玄米 精白米 じゃがいも つきこんにやく ごま油 上白糖	牛乳 ししゃも 塩蔵きわかめ さつま揚げ 豆腐	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん 一味 食塩 削りぶし(だし) だし昆布 水 524 22.2
16 (月)	〈郷土料理(岡山県)〉 岡山ずし 牛乳 ちらしかまぼこ入りすまし汁 みかん	精白米 上白糖	短冊いか あなご焼き 牛乳 豆腐 ちらし蒲鉾	炊き込みごはんちらし寿し れんこん にんじん ごぼう 乾いたけスライス さやえんどう冷凍 たまねぎ えのきたけ ねぎ うんしゅうみかん	酒 食塩 しょうゆ みりん 削りぶし(だし) だし昆布 水 556 22.9
17 (火)	〈川辺小(ワケエト)給食〉 ごはん 牛乳 若鶏の空揚げ 海藻のあえ物 かきたま汁 いちごゼリー	精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油	牛乳 若鶏肉ももカツ用 海藻ミック ス しらす干し小 豆腐 冷凍液卵	キャベツ りょうとうもやし にんじん たまねぎ ねぎ いちごゼリー	食塩 こしょう白 しょうゆ 酢 削りぶし(だし) だし昆布 水 710 28.4
18 (水)	〈季節の料理〉 きのこカレー 牛乳 ツナとひじきのサラダ ヨーグルト	精白米 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛肉スライス 豚レバーチップ 牛乳 ひじき まぐろ水煮 ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム生 エリンギ しめじ グリンピース冷凍 キャベツ こまつな	カレー粉 食塩 こしょう白 カレールー ケチャップ チキンブイヨン 水 しょうゆ 酢 622 26
19 (木)	パン 牛乳 さけとじゃがいものコーンクリーム 煮 野菜と豆のサラダ メープルシロップ	コッペパン じゃがいも でん粉 メープルシロップ	牛乳 さけ角切り ベーコン ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん クリームコーン グリンピース冷凍 チンゲンサイ キャベツ	酒 食塩 こしょう白 スープストック チキンブイヨン 水 フレンチドレッシング 587 26.2
20 (金)	ごはん 牛乳 若鶏とさつまいもの甘酢がらめ 小松菜と白菜のおひたし なめこ汁	精白米 でん粉 さつまいも 油 サラダ油 上白糖	牛乳 若鶏肉ももカツ用 糸がつつお 豆腐 中みそ 赤みそ	むきえだまめ冷凍 しょうが 白ねぎ こまつな にんじん はくさい だいこん なめこ生 ねぎ	酒 しょうゆ 酢 煮干し(だし) 水 670 25.2
23 (月)	ごはん 牛乳 若鶏のオイスターソース焼き きくらげのあえ物 卵スープ	精白米 上白糖 ごま油 でん粉	牛乳 若鶏肉ももカツ用 豆腐 冷凍液卵	白ねぎ しょうが チンゲンサイ きくらげスライス キャベツ たまねぎ えのきたけ クリームコーン なら	酒 しょうゆ みりん オイスターソース トウバンジャン 酢 洋からし粉 チキンブイヨン 食塩 こしょう白 水 608 27.6
24 (火)	ごはん 牛乳 酢豚 干しえびとチンゲンサイのあえ物 みかん	精白米 でん粉 じゃがいも 油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも角切り 干しえび	しょうが にんじん きくらげスライス たけのこゆで たまねぎ 青ピーマン チンゲンサイ りょうとうもやし うんしゅうみかん	酒 しょうゆ 中華スープストック ケチャップ 酢 洋からし粉 637 24.8
25 (水)	肉うどん 牛乳 大豆とわかめのあえ物 プチたい焼き	学校給食用うどん 上白糖 ごま油 プチたい焼き	牛肉スライス かまぼこ 牛乳 冷凍 だいず カットわかめ	にんじん たまねぎ 乾いたけスライス ねぎ こまつな キャベツ	しょうゆ 酒 みりん 食塩 削りぶし(だし) だし昆布 一味 水 酢 583 26.6
26 (木)	胚芽パン 牛乳 豚肉のりんごソースかけ マッシュポテト 白菜スープ	胚芽パン 上白糖 じゃがいも パター	牛乳 豚肉ロースカツ用 ベーコン	すりおろしりんご レモン果汁 にんじん たまねぎ はくさい ホールコーン冷凍 パセリ	食塩 こしょう白 しょうゆ みりん 白ワイン チキンブイヨン 水 647 29.8
27 (金)	〈季節の料理〉 ごはん 牛乳 さわらのもみじ揚げ いそ煮 大根のみそ汁	精白米 小麦粉 でん粉 油 つきこんにやく ごま油 上白糖	牛乳 さわら だいず ひじき さつま揚げ 油揚げ 中みそ 赤みそ	にんじん 冷凍さやいんげん だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 こしょう白 水 しょうゆ 酒 みりん 煮干し(だし) 668 28.9
30 (月)	〈郷土料理(山形県)〉 ごはん 牛乳 いも煮 おみ漬け みかん	精白米 洗いさいとも こんにやく 上白糖	牛乳 牛肉スライス	にんじん ごぼう しめじ 白ねぎ こまつな だいこん しょうが しそ葉 うんしゅうみかん	しょうゆ 酒 みりん 水 酢 573 20.7
31 (火)	〈11月2給食〉 ごはん 牛乳 さば・若鶏の甘酢かけ 白菜のおかかあえ 豆腐のみそ汁 梅干し 小袋 味噌つけのり	精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 さば 若鶏肉ももカツ用 糸がつつお 豆腐 油揚げ 白みそ 中みそ 味噌つけのり	しょうが にんにく はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ 梅干し 小袋	酒 しょうゆ みりん 酢 水 煮干し(だし) 691 29.8