

曜日	月	火	水	木	金
献立名	出張！ 給食コラム		1	2	3
	秋が深まってきました。日中はまだ暖かいですが、朝晩肌寒く感じる日もあり、早くも冬の訪れを感じます。今月は、毎年恒例、図書室とのコラが給食を予定しています。給食だよりに詳しい説明も載せているので、そちらもぜひチェックしてみてくださいね。さて早いもので今年もあと2か月です。11月は行事に、期末考査と盛りだくさんで毎日忙しいのですが季節の移り変わりを感しながら残り少ない2023年を過ごしましょう。		859kcal・31.3g 29.1g・2.6g	815kcal・32.3g 28.8g・3.0g	文化の日
	赤	黄	★牛乳(飲用)、豚ひき肉、★たまご生わかめ、油揚げ、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、豚もも肉(ひき肉)、★たまご生わかめ	
	緑	★牛乳(飲用)、鶏もも肉、★薄力粉、卵、揚げ油	★牛乳(飲用)、豚もも肉、木綿豆腐、油揚げ、生わかめ、白みそ、赤みそ、★乳酸菌飲料、粉寒天	★牛乳(飲用)、たら切り身60g、★たまご、フランクフルト、ベーコン、ひよこまめ、★冷凍むきえび、★いか短冊、生わかめ	
赤	★牛乳(飲用)、★冷凍むきえび、ベーコン、ツナ、水餃子、★たまご、豚もも肉	★牛乳(飲用)、赤みそ、豚肩肉、★うすら卵、★グアイスターズ	★牛乳(飲用)、豚もも肉、木綿豆腐、油揚げ、生わかめ、白みそ、赤みそ、★乳酸菌飲料、粉寒天	★牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ、おおか刺り、あおのり、ししゃも、★たまご、大豆、角切り昆布、さつま揚げ、豚もも肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	
黄	★牛乳(飲用)、★有塩バター、サラダ油、上白糖、じゃがいも、★ABCパスタ	★蒸し中華めん、ごま油、白いりごま、★有塩バター、じゃがいも、でんぷん、揚げ油	★牛乳(飲用)、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、上白糖	★牛乳(飲用)、たら切り身60g、★薄力粉、★パン粉、揚げ油、★マカロニ、じゃがいも、サラダ油、上白糖	
緑	玉葱、にんじん、ホールコーン、パセリ、ごま、な、トマト、グチャップパセリ	にんにく、しょうがはくさい、玉葱、にんじん、もやし、ねぎ、ホールコーン、みかん	にんじん、はくさい、ねぎ、キャベツ、みかん、果汁	にんにく、トマト、グチャップ玉葱、にんじん、キャベツ、しめじ、セロリ、トマト、田詰、パセリ、きゅうり	ごぼう、にんじん、だいごん、ねぎ
献立名	6	7	8	9	10
	806kcal・32.8g 26.4g・3.2g	829kcal・29.6g 30.6g・2.5g	768kcal・27.7g 18.5g・2.4g	761kcal・39.8g 27.9g・3.3g	835kcal・38.1g 24.3g・2.6g
	ツナオムレツ エビピラフ ABCスープ	みかん 北海道風 味噌ラーメン じゃが丸くん	すき焼き風煮 2色かん 麦ご飯 みそ汁	シーフード サラダ セルフフィッシュ 具だくさん バーガー	ししゃもの磯部揚げ 五目豆 ご飯 手作りふりかけ 豚汁
	赤	★牛乳(飲用)、★冷凍むきえび、ベーコン、ツナ、水餃子、★たまご、豚もも肉	★牛乳(飲用)、赤みそ、豚肩肉、★うすら卵、★グアイスターズ	★牛乳(飲用)、豚もも肉、木綿豆腐、油揚げ、生わかめ、白みそ、赤みそ、★乳酸菌飲料、粉寒天	★牛乳(飲用)、たら切り身60g、★たまご、フランクフルト、ベーコン、ひよこまめ、★冷凍むきえび、★いか短冊、生わかめ
黄	★牛乳(飲用)、★有塩バター、サラダ油、上白糖、じゃがいも、★ABCパスタ	★蒸し中華めん、ごま油、白いりごま、★有塩バター、じゃがいも、でんぷん、揚げ油	★牛乳(飲用)、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、上白糖	★牛乳(飲用)、たら切り身60g、★薄力粉、★パン粉、揚げ油、★マカロニ、じゃがいも、サラダ油、上白糖	★牛乳(飲用)、たら切り身60g、★薄力粉、揚げ油、★マカロニ、じゃがいも、サラダ油、上白糖
緑	玉葱、にんじん、ホールコーン、パセリ、ごま、な、トマト、グチャップパセリ	にんにく、しょうがはくさい、玉葱、にんじん、もやし、ねぎ、ホールコーン、みかん	にんじん、はくさい、ねぎ、キャベツ、みかん、果汁	にんにく、トマト、グチャップ玉葱、にんじん、キャベツ、しめじ、セロリ、トマト、田詰、パセリ、きゅうり	ごぼう、にんじん、だいごん、ねぎ
献立名	13	14	15	16	17
	769kcal・31.3g 21.3g・3.3g	761kcal・27.1g 23.7g・2.2g	期末考査	851kcal・24.7g 32.3g・1.5g	812kcal・37.6g 25.9g・3.4g
	いわしの梅煮 ほうれん草とツナの和え物 ごまご飯 みそ汁	ヨーグルトかん 和風スープ スパゲティ マセドアン サラダ	りんご バターライスの ホワイトソースかけ フレンチ サラダ	魚の塩こうじ焼き のり和え こぎつねご飯 呉汁	
	★牛乳(飲用)、いわし、梅干50g、オイルツナ、油揚げ、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、★いか短冊、ベーコン、きざみのり、粉寒天、★プレーンヨーグルト	★牛乳(飲用)、★冷凍むきえび、鶏肉もも、ベーコン、★牛乳(調理性)、★生クリーム	★牛乳(飲用)、★冷凍むきえび、鶏肉もも、ベーコン、★牛乳(調理性)、★生クリーム	★牛乳(飲用)、鶏ひき肉、油揚げ、さば切り身60g、きざみのり、大豆、白みそ、赤みそ
黄	★牛乳(飲用)、★有塩バター、サラダ油、上白糖、じゃがいも	★ハーフスパゲティ、サラダ油、★有塩バター、じゃがいも、上白糖	★牛乳(飲用)、たら切り身60g、★薄力粉、揚げ油、★マカロニ、じゃがいも、サラダ油、上白糖	★牛乳(飲用)、たら切り身60g、★薄力粉、揚げ油、★マカロニ、じゃがいも、サラダ油、上白糖	★牛乳(飲用)、たら切り身60g、★薄力粉、揚げ油、★マカロニ、じゃがいも、サラダ油、上白糖
緑	梅干し、しょうがはくさい、ほうれん草、もやし、にんじん、ねぎ	にんにく、にんじん、玉葱、しめじ、パセリ、きゅうり、ホールコーン、みかん缶	にんにく、しょうがはくさい、玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご	にんにく、エリンギ、玉葱、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、りんご	にんじん、ごま、な、だいごん、キャベツ、ごぼう、ねぎ
献立名	20	21	22	23	24
	764kcal・31.7g 30.5g・2.2g	809kcal・28.2g 19.9g・3.5g	799kcal・28.6g 24.5g・2.8g	勤労感謝の日	821kcal・32.5g 30.2g・2.9g
	白ごま寒天プリン けんちんうどん きびなごの から揚げ	肉じゃが 鶏五目ご飯 具だくさん みそ汁	牛乳かん おから入り しゅうまい 中華おこわ わかめスープ	さわらの紅葉焼き カリカリ油揚げサラダ さつまいもご飯 みそ汁	
	★牛乳(飲用)、油揚げ、鶏肉もも、きびなご、粉寒天、★牛乳(調理性)、★生クリーム	★牛乳(飲用)、鶏肉もも、干ひじき、油揚げ、豚もも肉、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、豚もも肉、★冷凍むきえび、豚ひき肉、冷凍おから、鶏肉もも、生わかめ、木綿豆腐、粉寒天、★牛乳(調理性)、★生クリーム	★牛乳(飲用)、さわら切り身、西京みそ、木綿豆腐、生わかめ、白みそ、赤みそ、油揚げ	
黄	★牛乳(飲用)、★有塩バター、サラダ油、上白糖、じゃがいも	★牛乳(飲用)、たら切り身60g、★薄力粉、揚げ油、★マカロニ、じゃがいも、サラダ油、上白糖	★牛乳(飲用)、たら切り身60g、★薄力粉、揚げ油、★マカロニ、じゃがいも、サラダ油、上白糖	★牛乳(飲用)、たら切り身60g、★薄力粉、揚げ油、★マカロニ、じゃがいも、サラダ油、上白糖	★牛乳(飲用)、たら切り身60g、★薄力粉、揚げ油、★マカロニ、じゃがいも、サラダ油、上白糖
緑	ごぼう、にんじん、だいごん、ねぎ、しょうが	にんじん、干し椎茸、玉葱、さやいんげん、はくさい、もやし、ねぎ、ごぼう	干し椎茸、たけのこ、ねぎ、しょうが、玉葱、ホールコーン、みかん缶	にんじん、しめじ、パセリ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、玉葱	
献立名	27	28	29	30	日付
	782kcal・31.5g 22.4g・3.3g	848kcal・27.9g 35.3g・2.2g	826kcal・32.2g 23.8g・2.2g	838kcal・24.6g 27.6g・2.1g	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量
	ごま和え 親子丼 すまし汁	ミックスフルーツ 大豆入り シチュー きなこ揚げパン	魚の中華あんかけ 春雨サラダ ごまご飯 五目卵スープ	みかん ドライカレー 海藻サラダ	皿 小皿 碗 丼
	★牛乳(飲用)、鶏肉もも、凍り豆腐、★たまご、きざみのり、木綿豆腐	★牛乳(飲用)、きな粉、大豆、鶏肉もも、★牛乳(調理性)、★粉チーズ、★生クリーム	★牛乳(飲用)、たら切り身60g、★薄力粉、鶏肉もも、納ごし豆腐、★たまご	★牛乳(飲用)、豚ひき肉、海藻ミックス	赤 血や肉になる
黄	★牛乳(飲用)、★有塩バター、サラダ油、上白糖、じゃがいも	★牛乳(飲用)、たら切り身60g、★薄力粉、揚げ油、★マカロニ、じゃがいも、サラダ油、上白糖	★牛乳(飲用)、たら切り身60g、★薄力粉、揚げ油、★マカロニ、じゃがいも、サラダ油、上白糖	★牛乳(飲用)、たら切り身60g、★薄力粉、揚げ油、★マカロニ、じゃがいも、サラダ油、上白糖	黄 熱や力のもとになる
緑	玉葱、にんじん、干し椎茸、みょうろ、ごま、ほうれん草、もやし	玉葱、にんじん、パセリ、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	しょうが、にんじん、えのきたけ、たけのこ、ねぎ、さやいんげん、トマト、グチャップ玉葱、ほうれん草、干し椎茸、キャベツ、もやし	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、トマト、ビュレ、キャベツ、きゅうり、みかん	緑 体の調子を調える

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 ・食材については、果物以外すべて加熱しています。
 ・ドレッシング類は別配食の形になります。

※アレルギー食品には、★を表示しています。 ◎1人分の量を守って、おいしく食べましょう。



学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では、一日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足

生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準	
エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギー全体の13~20%
脂質(g)	摂取エネルギー全体の20~30%

