

令和3年10月 給食献立表

日 (曜)	主食 一汁 一菜	主菜 副菜 副々菜	牛 乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・ 大豆	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物	穀類・いも類・ 砂糖	種実類・油脂 類			
4 (月)	麦ご飯	チキン南蛮 金平蓮根 インゲンのゴマ和え	○	鶏肉 卵 かつおぶし	牛乳	人参 インゲン	グリーンリーフ 玉葱 レモン	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蓮根・でんぶん	しょう油・酢・ゴマ・塩 みりん・オリーブ油・オリーブ 料理酒・マヨネーズ・出汁	947	40.6	40.2
5 (火)	麦ご飯	回鍋肉 ごま団子 ほうれん草ともやしのナムル	○	豚肉	牛乳	ピーマン 人参・ねぎ ほうれん草	生姜・にんにく キャベツ 玉葱・もやし	米・押し麦 砂糖 小豆	塩・胡椒・みりん 中華調味料 オリーブ油・ごま・ごま油	772	33.1	28.8
6 (水)	麦ご飯	白身魚の磯辺揚げ 根菜煮 スパゲッティサラダ 黒ごまプリン	○	白身魚 ツナ	牛乳 青海苔 生クリーム	人参	グリーンリーフ 大根・胡瓜 しいたけ 牛蒡	米・押し麦・蓮根 でんぶん・薄力粉 蒟蒻・砂糖・オリーブ とうもろこし	塩・胡椒 サラダ油 みりん・出汁 マヨネーズ	607	36.2	26.6
7 (木)	わかめ ご飯	牛肉のしぐれ煮 青切り昆布と角天の煮物 ごぼうサラダ	○	牛肉 練り製品 昆布	牛乳 わかめ 昆布	人参	玉葱 生姜 牛蒡	米・押し麦 でんぶん・砂糖 枝豆	料理酒・出汁 しょう油・カレー粉 サラダ油・ほんだし	897	37.5	35.5
8 (金)	麦ご飯	チキンのピザ焼き 大根のそぼろ煮 胡瓜のじゃこ和え	○	鶏肉	牛乳 チーズ チリメン	ピーマン 人参 インゲン	玉葱 グリーンリーフ 大根・胡瓜	米・押し麦 砂糖・薄力粉	塩・胡椒・みりん サラダ油・料理酒 ピザソース・出汁・醤油	799	43.0	29.8
11 (月)	麦ご飯	チキンカツ 南瓜の煮付 青梗菜としめじの和え物	○	鶏肉 卵	牛乳	南瓜 人参 青梗菜	グリーンリーフ しめじ	米・押し麦 パン粉・薄力粉	塩・胡椒・オリーブ サラダ油	882	39.4	33.5
12 (火)	麦ご飯	豚ヒレの黒酢酢豚 蓮根と青菜の炒め物 ブロッコリーと豆のサラダ	○	豚肉 卵 大豆	牛乳 チーズ 大豆	人参 ピーマン 小松菜 ブロッコリー	生姜・にんにく 玉葱	米・押し麦 でんぶん・砂糖 蒟蒻	塩・胡椒・ごま油 しょう油・ケチャップ 料理酒・オリーブ油・マヨネーズ 酢・ほんだし・ごま	805	38.2	22.6
13 (水)	麦ご飯	さわらの西京焼 根菜煮 キャベツとわかめのゴマ酢和え	○	さわら みそ・鶏肉 加工	牛乳 わかめ 加工	人参 インゲン	グリーンリーフ 大根・胡瓜 しいたけ・キャベツ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 蓮根	しょう油・ごま みりん・出汁・酢 料理酒・オリーブ油・マヨネーズ	705	39.6	21.7
14 (木)	ゆかり ご飯	ハンバーグ デミソース おろし・梨 白菜のおかか和え	○	牛肉・豚肉 豆腐・卵 かつおぶし	牛乳	紫蘇 人参 キヌサヤ	玉葱 グリーンリーフ 白菜	米・押し麦 パン粉 砂糖	ナツメグ・塩・オリーブ デミソース・醤油 オリーブ油・ケチャップ	842	43.0	30.5
15 (金)	麦ご飯	豚肉の竜田天ぷら 切干大根のごま炒め 大根の青じそドレッシング	○	豚肉 ツナ	牛乳	人参 かいわれ	生姜 グリーンリーフ 大根・しめじ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蒟蒻	しょう油・ごま油 サラダ油・ドレッシング みりん・出汁・ごま	780	34.1	28.8
18 (月)	麦ご飯 きのこ スープ	ポークチャップ 蓮根のしょう油炒め いもいもサラダ	○	豚肉	牛乳	人参 南瓜 パセリ	玉葱・えのき グリーンリーフ しいたけ・しめじ 胡瓜	米・押し麦 蓮根 じゃがいも・砂糖 さつま芋	塩・胡椒・酢・マヨネーズ サラダ油・コンソメ ソース・料理酒 ゴマ・ケチャップ	967	34.2	33.9
19 (火)	麦ご飯 卵スープ	牛肉と豆腐のオムレツ炒め 揚げ春巻 胡瓜とわかめの酢の物	○	牛肉 厚揚げ 春巻・卵	牛乳 わかめ 春巻・卵	ピーマン・人参 ねぎ	生姜・にんにく 玉葱 胡瓜	米・押し麦 砂糖	サラダ油・醤油 オリーブソース・ごま油 酢・オリーブ・ごま	968	33.4	38.5
20 (水)	麦ご飯 味噌汁	鯖の照り焼き 里芋と牛肉の煮物 白菜のゴマ和え・白桃ゼリー	○	鯖 みそ 牛肉	牛乳 わかめ いりこ	人参 ねぎ いりこ	グリーンリーフ 玉葱・白菜 桃・レモン	米・押し麦 里芋・オリーブ 砂糖	しょう油・出汁 みりん・ほんだし・ごま 料理酒・かば焼きのり	871	35.7	20.6
21 (木)	高菜ご飯 澄まし汁	豚肉のポテトマヨ焼き しらたきの炒り煮 小松菜のお浸し	○	豚肉・油揚げ 卵・みそ かつおぶし	牛乳 わかめ かつおぶし	人参 小松菜 ねぎ	玉葱・高菜 きくらげ グリーンリーフ	米・押し麦・蒟蒻 砂糖・薄力粉 じゃがいも・オリーブ さつま芋	塩・胡椒 マヨネーズ サラダ油・出汁	968	35.8	37.3
22 (金)	麦ご飯 味噌汁	チキンのグリル ズッキーニ 肉じゃが コールスローサラダ	○	鶏肉 牛肉 みそ 油揚げ	牛乳 いりこ	人参 ねぎ	グリーンリーフ 玉葱 キャベツ 大根	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蒟蒻・コン グリーンピース	塩・胡椒・みりん サラダ油・料理酒 ジャコ・オリーブ・出汁 しょう油・ドレッシング	968	39.9	33.3
25 (月)	麦ご飯 味噌汁	豚天のお好み焼き風 高野豆腐の卵とじ ほうれん草とえのきの和え物	○	豚肉 高野豆腐 卵・みそ	牛乳 青海苔 いりこ	人参 ほうれん草 ねぎ	生姜 えのき 玉葱	米・押し麦 砂糖・薄力粉 グリーンピース・里芋	塩・胡椒・オリーブ油 料理酒・ソース・出汁 マヨネーズ・みりん・醤油	999	40.1	37.7
26 (火)	麦ご飯 中華 スープ	ユーリンチー 五目大豆煮 ひじきと胡瓜のさっぱり和え	○	鶏肉 大豆	牛乳 ひじき	人参 青梗菜	深ねぎ 生姜 グリーンリーフ 胡瓜	米・押し麦・コン でんぶん・砂糖 薄力粉・蒟蒻 蓮根・グリーンピース	サラダ油・酢 酢・塩・オリーブ・オリーブ しょう油・出汁 ごま・ごま油	994	40.6	35.9
27 (水)	麦ご飯 澄まし汁	銀鮭のクリームソース 大根のコンソメ煮 インゲンのツナマヨ	○	鮭・かつおぶし ベーコン ツナ	牛乳 わかめ ツナ	人参 インゲン ねぎ	しめじ・大根 マッシュルーム グリーンリーフ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 グリーンピース・でんぶん	塩・胡椒・コンソメ マーガリン・出汁 お酢・マヨネーズ	809	35.9	23.9
28 (木)	じゃこ ご飯 味噌汁	桜島鶏のレモンあんかけ がんもの煮物 春雨の酢物	○	鶏肉 がんもどき 卵・みそ	牛乳・いりこ チリメン わかめ	人参 キヌサヤ ねぎ	グリーンリーフ レモン・白菜 胡瓜・きくらげ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 でんぶん・春雨	しょう油 サラダ油・酢 出汁・塩・オリーブ	975	45.6	32.2
29 (金)	麦ご飯 味噌汁	豚肉のしょうが炒め 蒟蒻と青菜の炒め物 蓮根の梅ドレサラダ	○	豚肉	牛乳 わかめ いりこ	人参 かいわれ ねぎ	玉葱 生姜	米・押し麦 砂糖・薄力粉 じゃがいも・コン 蒟蒻・蓮根・オリーブ	塩・胡椒・醤油 ドレッシング・みりん ほんだし・ゴマ・出汁 出汁・ごま油	935	35.2	37.6



栄養価平均値

食事摂取基準(3歳未満)

※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう

875 38.1 31.4

883 30.0 24.5