



令和4年10月 給食献立表

日 (曜)	主食	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			
3 (月)	麦ご飯 コンソメ スープ	ポークチャップ もやしのソテー 青梗菜としめじのゴマ和え	○	豚肉	牛乳	人参 キヌサヤ 青梗菜	玉葱・キャベツ グリーンリーフ もやし・しめじ	米・押し麦 砂糖	塩・胡椒・ワケ風味 サラダ油・コンソメ・グチャップ ソース・ごま・醤油	938	39.6	33.5
4 (火)	麦ご飯 中華スー プ	回鍋肉 蒟蒻と青菜の炒め物 蓮根とコーンのサラダ	○	豚肉	牛乳 わかめ	ピーマン・人参 ねぎ 小松菜	玉葱・キャベツ 生姜・にんにく	米・押し麦・蓮根 蒟蒻・砂糖・春雨 とうもろこし	サラダ油・ほんだし・ごま 中華調味料・醤油・ごま油 塩・胡椒・マヨネーズ	858	31.1	26.7
5 (水)	麦ご飯 赤だし汁	さわらの立田天ぷら 焼きそば・カルパçソース ほうれん草のなめだけ和え	○	さわら 豚肉・みそ 豆腐	牛乳 わかめ いりこ	人参・ねぎ ピーマン ほうれん草	グリーンリーフ 玉葱・生姜 なめこ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 ちゃんぽん麺	料理酒・サラダ油 しょう油・塩コショウ ソース	913	38.2	24.1
6 (木)	高菜ご飯 澄まし汁	焼き肉 大根の味噌炒め 白菜のおかか和え	○	牛肉 みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	人参・ねぎ ピーマン インゲン	高菜 玉葱 大根	米・押し麦 麩・砂糖	サラダ油・醤油 焼肉のタレ 塩・胡椒・ほんだし	829	31.7	24.4
7 (金)	麦ご飯 味噌汁	チキンのピザ焼き 切干大根と角天の煮物 胡瓜ともやしの炒め煮	○	鶏肉・味噌 練り製品 油揚げ	牛乳・いりこ チーズ 海藻	人参 ねぎ ピーマン	グリーンリーフ 大根・胡瓜 もやし・玉葱	米・押し麦 砂糖・薄力粉	塩・胡椒・出汁 サラダ油・醤油 ピザソース	911	40.2	30.2
11 (火)	麦ご飯 中華スー プ	豚ヒレの黒酢酢豚 ごま団子 小松菜とささみの中華和え	○	豚肉 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	ピーマン・人参 小松菜 青梗菜	もやし 生姜・にんにく 玉葱	米・押し麦 でんぷん・砂糖 白玉粉 小豆	塩・胡椒・酢・ごま油 しょう油・グチャップ 料理酒・ごま・ごま油 サラダ油・ドレッシング	942	39.6	25.9
12 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚の磯辺揚げ 里芋と牛肉の煮物 ｽﾀｰｸﾞｴｯﾁｻﾀﾞ・梨	○	ほき ツナ・牛肉 みそ	牛乳・青のり わかめ いりこ	人参 インゲン ほうれん草	グリーンリーフ 胡瓜 玉葱・梨	米・押し麦 砂糖・薄力粉 里芋・とうもろこし	塩・胡椒・マヨネーズ サラダ油 出汁・ほんだし	905	35.5	25.4
13 (木)	ゆかり ご飯 味噌汁	ユーリンチー インゲンとじゃこのソテー 大根と胡瓜の酢もの	○	鶏肉 卵・みそ 豆腐	牛乳・いりこ チリメン わかめ	紫蘇 インゲン 人参	深ねぎ・玉葱 生姜・大根・胡瓜 グリーンリーフ・きくらげ	米・押し麦 でんぷん・砂糖	塩・胡椒・ごま サラダ油・ごま油 酢・醤油	996	42.1	34.9
14 (金)	麦ご飯 きのこ スープ	ハンバーグ デミソース 五色金平 ポパイサラダ	○	牛肉・豚肉 豆腐 練り製品 ツナ	牛乳	インゲン 人参 ほうれん草	玉葱・椎茸 グリーンリーフ えのき しめじ	米・押し麦 パン粉・蒟蒻 蓮根 砂糖	塩・胡椒・デミソース ナツメグ・醤油・マヨネーズ グチャップ・ほんだし・コンソメ みりん・ごま・ごま油	959	41.3	34.0
17 (月)	麦ご飯 澄まし汁	桜島鶏のレモンあんかけ 南瓜の煮付 小松菜と揚げのお浸し	○	鶏肉 かつおぶし 油揚げ	牛乳 わかめ 小松菜	南瓜 人参・ねぎ 小松菜	レモン グリーンリーフ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 でんぷん・あられ	サラダ油・塩コショウ しょう油 出汁・ほんだし	903	38.3	28.2
18 (火)	麦ご飯 中華スー プ	牛肉のフルコギ 金平蓮根 胡瓜とわかめのじゃこ和え	○	牛肉	牛乳 わかめ チリメン	人参 ニラ ねぎ	玉葱・胡瓜 筍 生姜・にんにく	米・押し麦 蒟蒻・砂糖	サラダ油 みりん・中華調味料 しょう油	880	34.0	24.6
19 (水)	麦ご飯 味噌汁	銀鮭のきのこクリームソース ﾎﾞﾂﾂの卵とじ いもいもサラダ	○	鮭 卵 みそ	牛乳・いりこ マーガリン わかめ	人参・ねぎ キヌサヤ 南瓜	グリーンリーフ もやし・胡瓜 ﾓｯｼｭﾙｰﾑ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 じゃがいも・ﾎﾞﾂﾂ	サラダ油・ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾎﾞﾜｲﾄﾙｰ・醤油・塩ｺｼｮｳ ﾏｵﾈｰｽﾞ・出汁	875	39.0	24.2
20 (木)	梅かつお ご飯 味噌汁	豚肉の竜田天ぷら 蒟蒻の高菜炒め 大根の青じそドレし和え 黒ごまプリン	○	豚肉 ツナ みそ	牛乳 いりこ 生クリーム わかめ	人参 かいわれ ねぎ	梅・高菜・しめじ 生姜 グリーンリーフ 大根	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蒟蒻・薄力粉	しょう油・ﾎﾟﾝﾃﾞｰ山 料理酒・みりん・黒ごまﾌﾟﾘﾝの素 サラダ油・ごま油 青じそﾄﾚｯｼﾝｸﾞ・出汁	962	36.6	32.5
21 (金)	麦ご飯 具沢山味 噌汁	牛肉のしくれ煮 温泉卵 ごほうサラダ (カレー風味)	○	牛肉 卵・みそ 油揚げ	牛乳 いりこ	人参	玉葱・キャベツ 生姜・もやし 牛蒡・大根	米・押し麦 でんぷん・砂糖 枝豆・でんぷん	料理酒・ｶｰﾌﾟ しょう油 ﾏｵﾈｰｽﾞ	991	37.1	36.0
24 (月)	麦ご飯 味噌汁	鶏肉の揚げおろし煮 青切り昆布煮の炒め煮 白菜の柚子香和え	○	鶏肉 練り製品 みそ	牛乳 昆布・いりこ わかめ	人参 ねぎ	大根・柚子 グリーンリーフ 白菜・キャベツ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 薄力粉	塩・胡椒・ほんだし サラダ油・出汁 しょう油・みりん	951	38.1	32.1
25 (火)	麦ご飯 かき玉汁	ﾌｨｼﾞｬｰｽ 焼きビーフン もやしとｶﾌﾙのﾎﾝ酢かけ	○	牛肉 練り製品 卵・鰹節	牛乳	人参・ねぎ ピーマン かいわれ	玉葱 筍・もやし きくらげ	米・押し麦 砂糖 ビーフン	塩・胡椒・醤油 鶏がらスープ・ごま油 ごま油・出汁・中華調味料	862	34.5	25.7
26 (水)	麦ご飯 味噌汁	鯖の照り焼き 肉じゃが 春雨とﾄﾎﾟﾂのﾏﾖｻﾗﾀﾞ	○	鯖・みそ 牛肉 ﾛｰｽﾞﾊﾑ	牛乳 いりこ	人参 ねぎ	玉葱・胡瓜 えのき ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ	米・押し麦・蒟蒻 砂糖・ｸﾞﾘｰﾝﾍﾞｰｽ じゃがいも・春雨	しょう油・みりん サラダ油・出汁・料理酒 薄焼のたれ・マヨネーズ	908	35.2	26.8
27 (木)	麦ご飯 コンソメ スープ	カレーライス ほうれん草とﾍﾞｰｺﾝのソテー グリーンサラダ フルーツゼリー	○	豚肉 ベーコン	牛乳 海藻	ほうれん草 人参 パセリ	生姜・にんにく キャベツ・玉葱 レタス・桃・ｼｬﾂ 大根	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 とうもろこし ゼラチン	カレー粉・塩ｺｼｮｳ サラダ油・ｺﾝｿﾒ ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ	1094	32.7	30.5
28 (金)	麦ご飯 澄まし汁	豚肉のピカタ 蒟蒻と竹輪のゴマ煮 ﾌﾛｯｺﾘｰと豆のサラダ	○	豚肉 卵・鰹節 練り製品 大豆	牛乳 チーズ	トマト・人参 パセリ ﾌﾛｯｺﾘｰ かいわれ	玉葱 にんにく ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蒟蒻 麩	塩・胡椒・ﾎｰﾙﾓﾄ サラダ油・ﾛｰﾚ ｵﾘｰﾌﾞ油・醤油・マヨネーズ ごま・出汁・ほんだし	933	39.3	33.8
31 (月)	麦ご飯 澄まし汁	チキンカツ 蓮根の酢しょう油炒め インゲンのツナマヨ	○	鶏肉 卵・鰹節 ツナ	牛乳 わかめ	人参 インゲン ねぎ	グリーンリーフ しいたけ	米・押し麦・麩 砂糖・薄力粉 パン粉・蓮根	塩・胡椒・酢・ごま サラダ油・醤油 ソース・マヨネーズ	1022	40.0	40.1

栄養価平均値			
食事摂取基準(3めやす) ※12～14歳 男子 生活活動強度ふつう			
	932	37.2	29.7
	883	30.0	24.5