

令和5年10月 給食献立表

日 (曜)	主食 一汁 汁物	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			
2 (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・枝豆 キヌサヤ 青梗菜	玉葱・キャベツ もやし しめじ	米・押し麦 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 ソース・マヨネーズ・ケチャップ コンソメ・ワイルド風味・ゴマ	937	39.5	33.5
3 (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・小松菜 ねぎ	玉葱・キャベツ にんにく・生姜	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 蓮根・コン	サラダ油・塩コショウ・醤油・ゴマ 出汁・ほんだし・マヨネーズ ゴマ油・ガラスープ・中華調味料	858	31.1	26.7
4 (水)	麦ご飯 赤だし汁	さわらの西京焼 焼きそば・ルヴァージュ ほうれん草のなめだけ和え	○	鯖・みそ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ いりこ	人参・ネギ ピーマン ほうれん草	玉葱・グリーンリーフ なめこ 生姜	米・押し麦 砂糖・薄力粉 ちゃんぽん麺	サラダ油・塩コショウ・醤油 料理酒・ソース・出汁 ガラスープ	914	38.3	24.1
5 (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 かつおぶし	牛乳 わかめ	人参・インゲン ピーマン ねぎ	玉葱・白菜 高菜 大根	米・押し麦 麩 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・ソース ほんだし	829	31.7	24.4
6 (金)	麦ご飯 味噌汁	チキンのピザ焼き 切干大根と角天の炒め煮 胡瓜ともやしの和え物	○	鶏肉・みそ 練り製品 油揚げ	牛乳 いりこ チーズ	ピーマン 人参・ねぎ キヌサヤ	玉葱・胡瓜 グリーンリーフ 大根・もやし	米・押し麦 砂糖・薄力粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁 ピザソース	912	40.4	30.2
10 (火)	麦ご飯 中華 スープ	豚ヒレの黒酢豚 ごま団子 小松菜とささみの中華和え	○	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参・青梗菜 ピーマン 小松菜	玉葱・もやし コン・生姜	米・押し麦 でんぶん・砂糖 白玉粉	サラダ油・塩コショウ・醤油・ゴマ 出汁・酢・中華調味料 ケチャップ・ゴマ油・ガラスープ	919	38.9	25.6
11 (水)	麦ご飯 味噌汁	鮭の照り焼き・梨 里芋と牛肉の煮物 スパゲッティサラダ	○	鮭・みそ 牛肉 ツナ	牛乳 わかめ いりこ	人参 インゲン ほうれん草	グリーンリーフ 玉葱・胡瓜 梨	米・押し麦 里芋・コン 砂糖・パスタ	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・ソース・マヨネーズ 蒲焼のタレ	884	36.5	22.4
12 (木)	麦ご飯 わかめ スープ	ガバオライス 揚げワントン 秘伝のサラダ	○	鶏肉 ワントン 豚肉・卵	牛乳 わかめ	ピーマン 人参・コン パプリカ	玉葱・胡瓜 きくらげ レモン	米・押し麦 とうもろこし 春雨	サラダ油・塩コショウ・醤油 ソース・中華調味料 ゴマ・ゴマ油・ガラスープ・コンソメ	921	37.0	30.1
13 (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・ツナ 卵・練り製品	牛乳	ほうれん草 人参 パセリ	玉葱・椎茸 グリーンリーフ えのき・しめじ	米・押し麦・蓮根 パン粉・薄力粉 蒟蒻・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 ソース・マヨネーズ・タタキ デミソース・ケチャップ・中華調味料	954	41.2	34.0
16 (月)	麦ご飯 澄まし汁	鶏肉のいもあんかけ 南瓜の煮付 小松菜と揚げのお浸し	○	鶏肉 油揚げ かつおぶし	牛乳 わかめ	南瓜・ねぎ 小松菜 人参	レモン グリーンリーフ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 あられ	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・ほんだし	911	38.4	28.2
17 (火)	麦ご飯 中華 スープ	牛肉のブルコギ アパウの炒め物 もやしの中華和え	○	牛肉 ベーコン 中華ケチャップ	牛乳 わかめ	人参・ねぎ ニラ アパウ	玉葱・もやし 筍 生姜・にんにく	米・押し麦	サラダ油・塩コショウ・醤油・ゴマ 出汁・みりん・料理酒 中華調味料・ゴマ油・ガラスープ	863	32.4	27.0
18 (水)	麦ご飯 味噌汁	銀鮭のきのこクリームソース 枝豆の卵とじ いもいもサラダ	○	鮭 卵 みそ	牛乳・生クリーム わかめ いりこ・マヨネーズ	キヌサヤ 人参 南瓜・ネギ	しめじ・もやし マッシュルーム グリーンリーフ・胡瓜	米・押し麦 砂糖・薄力粉 じゃがいも・さつま芋	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・マヨネーズ	870	38.6	24.2
19 (木)	梅かつお ご飯 味噌汁	豚天の生姜あろしあん 蒟蒻の高菜炒め 大根の青じそドレ和え 黒ごまプリン	○	豚肉 ツナ みそ	牛乳 ヨーグルト いりこ 生クリーム	人参 ねぎ かいわれ ねぎ	大根 グリーンリーフ 高菜 しめじ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蒟蒻・でんぶん ゼラチン	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 梅加工品・ゴマ油・黒ゴマ ドレッシング	981	35.4	33.7
20 (金)	麦ご飯 味噌汁	牛肉と白菜のすき焼き インゲンの炒め物 ごぼうサラダ	○	牛肉・みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 いりこ	人参 インゲン ねぎ	玉葱・白菜 深ねぎ 大根	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 牛蒡・枝豆	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・マヨネーズ カレー粉	959	35.5	31.5
23 (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・キャベツ グリーンリーフ 白菜・柚子	米・押し麦 砂糖・薄力粉 でんぶん	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・ほんだし	947	38.1	32.1
24 (火)	麦ご飯 かき玉汁	青椒肉絲 焼きビーフン もやしとカブのボン酢かけ	○	牛肉・卵 練り製品 かつおぶし	牛乳	ピーマン 人参・ねぎ かいわれ	玉葱・もやし 筍 きくらげ	米・押し麦 でんぶん・砂糖 ビーフン	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・中華調味料 ゴマ・ゴマ油・ガラスープ	863	34.6	25.6
25 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚の磯辺揚げ 肉じゃが 春雨と山のりサラダ	○	ほき 牛肉・みそ ロースハム	牛乳 いりこ 青海苔	人参 ねぎ	グリーンリーフ 玉葱・胡瓜 えのき	米・押し麦・春雨 薄力粉・グリーンリーフ 蒟蒻・ジャガイモ・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・マヨネーズ	880	32.7	25.3
26 (木)	わかめ ご飯 コンソメ スープ	タンダーリーチキン アパウの炒め物 蒟蒻と青菜のゴマ和え フルーツゼリー	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	アパウ 人参 カブ・パセリ	玉葱・大根 生姜・にんにく レモン・フルーティル グリーンリーフ	米・押し麦 蓮根・アパウ 砂糖・コン	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・ソース・マヨネーズ コンソメ・カレー粉・ドレッシング	924	38.3	29.0
27 (金)	麦ご飯 澄まし汁	豚肉のピカタ 蒟蒻と竹輪のゴマ煮 インゲンのツナマヨ	○	豚肉・竹輪 卵・かつおぶし ツナ	牛乳	トマト・パセリ カイワレ インゲン	玉葱 にんにく グリーンリーフ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蒟蒻・麩	サラダ油・塩コショウ・醤油・ゴマ 出汁・みりん・料理酒・マヨネーズ オリーブオイル・ローリエ・ほんだし	918	37.7	34.5
30 (月)	麦ご飯 澄まし汁	牛肉のしぐれ煮 蓮根の酢しょう油炒め ブロッコリーと豆のサラダ	○	牛肉 大豆 かつおぶし	牛乳 チーズ わかめ	ブロッコリー 人参 ねぎ	玉葱 生姜 しいたけ	米・押し麦 でんぶん・砂糖 蓮根・麩	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・料理酒・マヨネーズ 酢・ゴマ	1,009	39.0	36.9
31 (火)	麦ご飯 中華 スープ	油淋鶏 インゲンとじゃこのソテー 大根と胡瓜の酢もの	○	鶏肉 卵	牛乳 チリメン	インゲン 人参	玉葱・胡瓜・大根 深ねぎ・きくらげ グリーンリーフ・生姜	米・押し麦 でんぶん・砂糖 薄力粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・コンソメ・酢 ゴマ・ゴマ油・ガラスープ	987	40.2	37.0

エネルギー たんぱく質 脂質
(kcal) (g) (g)

栄養価平均値	916	36.9	29.3
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5