



日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	<豆腐(102)の日> 麦ごはん 味付けのり 牛乳 マーボー豆腐 もやし中華あえ ヨーグルト	豆腐 豚肉 大豆	牛乳 のり ヨーグルト	こんにん じんにら	ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし 大豆もやし	ごはん 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	844	33.2
4	月	<いわし(104)の日> 栗とさつまいものごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ 白玉汁 みかん	いわし 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 こんぶ	こんにん じんみつば	しょうが ごぼう だいこん ほししいたけ みかん	アルファ化米 さつまいも でんぷん パン粉 小麦粉 白玉もち	くり 油	783	26.3
5	火	食パン いちごジャム 牛乳 ポークビーンズ 100野菜ソテー コンソメスープ	豚肉 大豆 ベーコン えび うずら卵	牛乳	こんにん じんピーマン パセリ	たまねぎ セロリー とうもろこし もやし	パン じゃがいも ジャム	油 バター	800	34.2
6	水	<新人戦応援献立①> カツカレー (ごはん・カレー・一口カ ツ) 牛乳 コールスロー	豚肉	牛乳 チーズ	こんにん じん	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも パン粉	油	883	36.1
7	木	<新人戦応援献立②> 小パンフキンパン 牛乳 担々麺 揚げぎょうざ りんご	豚肉 鶏肉	牛乳	かぼちゃ こんにん じんにら	ねぎ ザーサイ もやし しょうが キャベツ にんにく りんご	パン 砂糖 中華めん 小麦粉	ごま 油	863	28.7
8	金	<目の愛護デー> 麦ごはん 牛乳 たらのもみじ焼き 小松菜ともやしの炒め物 まめろのみそ汁 ブルーベリー	たら 豆腐 ベーコン 油揚げ	牛乳	こんにん じんこまつな	たまねぎ もやし だいこん ねぎ	ごはん 大麦 砂糖 卵 ゼリー	油 ごま マヨネーズ	816	29.2
9日(土)・10日(日) 市中新人大会 11日(月) 臨時休業日 12日(火)・13日(水) 秋季休業日										
14	木	<旬の果物・かきを食べよう> 麦ごはん 牛乳 親子丼の具 さつまいも かき	鶏肉 卵 大豆 豚肉	牛乳	こんにん じん	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ グリーンピース かき	ごはん 大麦 砂糖 さつまいも	油	826	32.3
15	金	丸パン チョコレートクリーム 牛乳 煮込みハンバーグ 粉ふきいも キャベツとコーンのスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ こんにん じん	たまねぎ しめじ キャベツ グリンピース とうもろこし	パン でんぷん パン粉 砂糖 じゃがいも	マーガリン	883	30.3
18	月	ごはん 牛乳 さんまの塩焼きおろし添え ひじきの炒り煮 いものこ汁	さんま 大豆 油揚げ さつまいも 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	こんにん じん	だいこん ごぼう ねぎ しめじ	ごはん 砂糖 さといも	油	816	30.2
19	火	<食育の日・日本めぐり「愛知県」> 米粉パン 牛乳 みそ煮こみうどん ごまあえ りんご 大豆入り小魚	鶏肉 大豆 かまぼこ 油揚げ	牛乳 いりこ	こんにん じんほうれんそう	ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ もやし りんご	パン 米粉 うどん 砂糖	ごま	763	34.9
20	水	<みやぎ水産の日> わかめごはん 牛乳 かつおのフライ (ソース) 切り干し大根の炒り煮 なめこ汁	かつお 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	こんにん じん	きりほしだいこん ほししいたけ なめこ ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	807	26.4
21	木	麦ごはん ひじきふりかけ 牛乳 おでん いか天ぷらの南蛮漬け オレンジ	がんもどき 卵 ちくわ はんぺん さつまいも いか うずら卵	牛乳 こんぶ ひじき	こんにん じん	だいこん ごぼう ねぎ オレンジ	ごはん でんぷん じゃがいも 大麦 砂糖 小麦粉	油	871	29.8
22	金	背割りコッペパン 牛乳 ウインナーのピザソースかけ キャラメルポテト 野菜スープ	ウインナーソーセージ	牛乳	トマト(缶) こんにん じん	たまねぎ にんにく もやし キャベツ とうもろこし	パン 砂糖 さつまいも	油 バター マーガリン	854	25.7
25	月	麦ごはん 牛乳 さけの塩焼き すきこんぶの煮物 仙台風芋煮	さけ 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 こんぶ	こんにん じん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい	ごはん 大麦 砂糖 さといも	油 ごま	771	36.9
26	火	食パン ブルーベリージャム 牛乳 肉団子入りクリームシチュー 海藻サラダ りんご	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ とさかのり	こんにん じん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム だいこん きゅうり とうもろこし レモン りんご	パン 砂糖 じゃがいも ジャム	油 バター	815	27.3
27	水	キムタクごはん 牛乳 ししゃもフライ (ソース) 豆腐スープ みかん	豚肉 豆腐 えび うずら卵	牛乳 ししゃも	こんにん じん	ねぎ はくさい たくあんづけ もやし きくらげ みかん	アルファ化米 パン粉 小麦粉	油	796	30.1
28	木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目豆 かき玉汁	さば 大豆 ちくわ 卵 豆腐	牛乳 こんぶ	こんにん じんこまつな	しょうが えのきたけ ほししいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん	油	866	38.1
29	金	<ハロウィン献立> バターロールパン 牛乳 かぼちゃのミートグラタン ジュリアンスープ フルーツポンチ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ こんにん じん	たまねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム もやし えのきたけ みかん(缶) もも(缶) パイナップル(缶) レモン	パン 砂糖	油 バター	877	33.2

※ はしやスプーン、ランチョンマットは毎日清潔なものを忘れずに用意しましょう。
 ※ 献立内容に変更することがあります。
 ※ 給食当番は、毎週、使用した白衣と帽子・給食袋を週末に持ち帰りますので、洗濯をして次週始めに持ってくるようお願いいたします。

生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準
 ・エネルギー 830 kcal ・たんぱく質 27~41.5g



◆ 今月の給食目標 ◆ ・季節の食べ物に関心を持とう。

<給食なしのお知らせ> ☆29日(金) 修学旅行(3年)