



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	月	麦ごはん 味付けのり 牛乳 酢豚 みそスープ 大学いも 飲むヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルトのり	にんじん ピーマン にら	しょうが たまねぎ たけのこ もやし キャベツ ほししいたけ にんにく	ごはん 大麦 でんぷん 砂糖 さつまいも	油 ごま	899	31.2
2	火	アーモンド揚げパン 牛乳 豚肉と大豆のトマト煮 ふわふわ卵スープ みかん	豚肉 大豆 ベーコン おから 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト(缶)	たまねぎ しめじ とうもろこし みかん	パン 砂糖	油 アーモンド	807	35.3
3日(水)文化の日 4日(木)給食なし(午前授業)										
5	金	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き すきごんぶの煮物 さつまいものみそ汁	さわら さつまいも 豆腐 油揚げ	牛乳 ごんぶ	にんじん	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 さつまいも	油 ごま	808	32.7
8	月	<いい歯の日> パン(キハ) 牛乳 あんかけうどん ごぼうナッツ りんご ヨーグルト	豚肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん さやえんどう	たけのこ ねぎ ほししいたけ ごぼう りんご	パン うどん でんぷん 小麦粉 砂糖	油 ごま アーモンド	895	33.0
9	火	わかめごはん 牛乳 豆あじの南蛮漬け 大根と鶏肉の煮物 小松菜のみそ汁	あじ 大豆 凍り豆腐 鶏肉 さつまいも 豆腐 油揚げ	わかめ 牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ だいこん ごぼう しょうが えのきたけ	ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも	油	822	32.1
10	水	横割り丸パン いちごザッパ 牛乳 ハッピーバーベキューがけ コールスロー ミルクスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ グリンピース とうもろこし	パン 砂糖 じゃがいも ジャム	油 バター	834	31.9
11	木	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ オレンジ	豚肉	牛乳 チーズ わかめ とさかのり	にんじん	にんにく たまねぎ とうもろこし だいこん オレンジ	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	バター 油 ごま	859	28.1
12	金	ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き 五目きんぴら しらす干し入りかきたま汁	さんま さつまいも 卵	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 でんぷん ヤーコン	油 ごま	874	30.1
15	月	米粉パン 牛乳 かつおとじゃがいもの揚げ炒め 肉団子と野菜のスープ フルーツ	かつお 大豆 豚肉 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ にんにく はくさい とうもろこし みかん(缶) りんご レモン パイナップル(缶)	パン 米粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油	856	39.9
16	火	麦ごはん ひじきふりかけ 牛乳 五目豆腐 ごまあえ りんご	豆腐 豚肉 えび うずら卵	牛乳 ひじき	にんじん さやえんどう ほうれんそう	たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし しょうが りんご	ごはん 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	844	34.2
17	水	<みやぎ水産の日> コッペパン フォルトクリーム 牛乳 銀鮭フライ(外外外)ス 粉ふきいも ミネストローネ	さけ 大豆 ベーコン	牛乳	パセリ トマト(缶) にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく	パン パン粉 小麦粉 大麦 じゃがいも	油 マーガリン	895	29.9
18	木	わかめごはん 牛乳 メンチカツ(ソース) 小松菜と卵のソテー 油麩入りみそ汁	豚肉 まぐろ 大豆 豆腐 油揚げ	わかめ 牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ 大豆もやし ねぎ はくさい	ごはん パン粉 砂糖 油麩 じゃがいも	油 ごま	847	27.2
19	金	<食育の日・山形県の献立> 五目ぶかし 牛乳 すんだ団子 山形風芋煮 大豆入り小魚	豚肉 牛肉 豆腐 大豆 油揚げ	牛乳 いりこ	にんじん	ごぼう しめじ まいたけ ほししいたけ ねぎ えだまめ だいこん	アルファ化米 砂糖 白玉もち さといも	油 くり	835	34.1
22	月	小チーズパン 牛乳 きのこのスパゲッティソース ししゃもフライトマトがけ コリアンダー	ベーコン うずら卵	チーズ 牛乳 ししゃも	にんじん パセリ	たまねぎ まいたけ えのきたけ ひらたけ にんにく セロリー	パン 小麦粉 ががティ パン粉 じゃがいも	バター 油	881	34.1
23	火	勤労感謝の日								
24	水	<和食の日> ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切干大根の炒り煮 すまし汁 みかん	さば 油揚げ 豆腐 ゆば うずら卵	牛乳	にんじん みつば	しょうが はくさい きりほしだいこん ほししいたけ みかん	ごはん 砂糖	油	899	34.8
25	木	ココアパン 牛乳 秋のクリームチーズ 大根サラダ オレンジ	豚肉	牛乳 チーズ クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり とうもろこし グリンピース レモン オレンジ	パン 砂糖 さつまいも	くり 油 バター	896	29.4
26	金	麦ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ照り焼きソースかけ ひじきの炒り煮 根菜キムチ汁	豆腐 鶏肉 大豆 油揚げ さつまいも 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう ほししいたけ だいこん はくさい	ごはん 大麦 パン粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも	ごま 油	834	32.3
29	月	セルフ親子丼(ごはん・親子丼の具) 牛乳 みそけんちん汁 りんご アーモンド入り小魚	鶏肉 卵 おから 豆腐	牛乳 いりこ	にんじん みつば	たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん りんご	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド	838	34.7
30	火	背割りコッペパン 牛乳 チリコンカン ワイドパン(キ) コロコロ野菜スープ 丸チーズ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく かぼちゃ とうもろこし グリンピース	パン じゃがいも	油	878	33.7

※ 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。
 ※ 献立内容は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 ◆ ・食事と文化について知ろう。

<給食なしのお知らせ> ☆1日(月)振替休業日(3年) ☆1(月)～2日(火)野外活動(2年)