



# 平成27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			
1 (木)	じゃこご飯 澄まし汁	鶏のごま焼き 筑前煮 春雨サラダ	○	鶏肉	牛乳 チリメン	人参 かいわれ	グリーン・フ 大根・胡瓜 しいたけ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 牛蒡・春雨	ごま サラダ油	922	37.9	25.1
2 (金)	麦ご飯 味噌汁	豚肉のしょうが焼き 肉じゃが ひじきと胡瓜のさっぱり和え	○	豚肉 牛肉 みそ	牛乳 ひじき いりこ	人参 ねぎ	玉葱・胡瓜 生姜 なめこ	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 蒟蒻・とうもろこし	サラダ油	961	39.3	30.1
5 (月)	麦ご飯 かき玉汁	白南鶏天のレモンあんかけ インゲンのピーナツ和え グリーンサラダ	○	鶏肉 卵	牛乳	インゲン 人参 ねぎ	レタス キャベツ 胡瓜	米・押し麦 でんぷん・砂糖 とうもろこし	サラダ油 ピーナツ	910	44.0	24.3
6 (火)	麦ご飯 コンソメ スープ	野菜たっぷりカレー インゲンともやしのソテー ミニサラダ	○	豚肉	牛乳	南瓜・人参 かいわれ インゲン・パセリ	玉葱 なす・もやし キャベツ	米・押し麦 とうもろこし	サラダ油 マーガリン	944	32.1	30.5
7 (水)	麦ご飯 眞沢山 味噌汁	銀鯉のきのことクリームソース キャベツの卵とじ キャボ・味・ト/カッパ・ジュース	○	鮭 卵 みそ	牛乳 いりこ	キヌサヤ 人参	大根 キャベツ もやし	米・押し麦 砂糖・薄力粉	サラダ油 マーガリン	1,046	37.0	37.0
8 (木)	わかめ ご飯 味噌汁	豚肉の立田天ぷら しらたきの炒り煮 キャベツのゆかり和え	○	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ いりこ	トマト 人参	グリーン・フ きくらげ 白菜・キャベツ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蒟蒻	サラダ油	924	34.6	33.1
9 (金)	麦ご飯 味噌汁	牛肉のしぐれ煮 温泉卵 ごぼうサラダ(カレー風味)	○	牛肉 卵・枝豆 みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参	玉葱・生姜	米・押し麦 でんぷん・砂糖 牛蒡・えのき	サラダ油 マヨネーズ	1,007	41.9	34.3
13 (火)	麦ご飯 中華 スープ	酢豚 焼きビーフン 小松菜のごま和え	○	豚肉	牛乳	ピーマン 人参 オクラ	生姜・にんにく 玉葱 オレンジ	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油 トマトケチャップ ごま	963	34.1	25.3
14 (水)	麦ご飯 赤だし汁	白身魚の磯辺揚げ 金平ごぼう インゲンのピーナツ和え	○	白身魚 みそ	牛乳 青海苔 いりこ	人参・インゲン ほうれん草 南瓜	もやし 深ねぎ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 牛蒡	サラダ油 ピーナツ ごま油・ごま	817	33.3	17.6
15 (木)	ゆかり ご飯 コンソメ スープ	ハンバーグ デミソース アスパラのソテー スパゲッティサラダ 梨	○	牛肉・豚肉 卵	牛乳	人参 アスパラ	玉葱・胡瓜 大根 梨	米・押し麦 パン粉・パスタ 砂糖・薄力粉 じゃがいも	サラダ油 ごま マヨネーズ	973	35.7	32.0
16 (金)	麦ご飯 コーン スープ	タンドリーチキン 大根のコンソメ煮 コールスローサラダ	○	鶏肉 ベーコン みそ	牛乳 ヨーグルト いりこ	パセリ 人参 ねぎ	玉葱・キャベツ 生姜・にんにく・ナス レモン・大根・白菜	米・押し麦 グリーンピース とうもろこし	サラダ油 マヨネーズ	990	40.5	35.1
19 (月)	五穀米 ご飯 澄まし汁	鮭と秋野菜のフライ 牛蒡とインゲンの旨煮 ほうれん草としめじの和え物	○	鮭 卵	牛乳	ほうれん草 パセリ・人参 インゲン	玉葱・サニーレタス 牛蒡 しめじ	米・押し麦 砂糖 さつまいも	サラダ油 マヨネーズ	1,036	40.3	36.6
20 (火)	麦ご飯 中華 スープ	牛肉のフルコギ 揚げ春巻 胡瓜とわかめのジャコ和え	○	牛肉 春巻 卵	牛乳 ジャコ わかめ	人参 ニラ	玉葱 筍・胡瓜 生姜・にんにく	米・押し麦 砂糖・春雨 とうもろこし	サラダ油 ごま ごま油	979	34.9	28.6
21 (水)	麦ご飯 澄まし汁	白身魚の明太マヨ焼き 蓮根の酢醤油炒め がんもの煮付け	○	白身魚 明太子 がんもどき	牛乳	人参 キヌサヤ ねぎ	グリーン・フ	米・押し麦 蓮根 砂糖・薄力粉	ごま油 ごま・サラダ油 マヨネーズ	925	37.4	30.1
22 (木)	麦ご飯 コンソメ スープ	ハヤシライス マゼドアンサラダ クルーゾーグルト	○	牛肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱 マッシュルーム 胡瓜 みかん・パイナップル	米・押し麦 じゃがいも・砂糖	サラダ油 トマトケチャップ マヨネーズ	1,019	27.0	38.0
23 (金)	麦ご飯 味噌汁	チキンのピザ焼き ひじきの煮物 もやしとほうれん草のナムル	○	鶏肉 練り製品	牛乳 チーズ ひじき いりこ	ピーマン 人参 ねぎ ほうれん草	玉葱・もやし サニーレタス 筍	米・押し麦 砂糖・薄力粉	サラダ油 ピザソース ピーナツ	1,015	44.1	35.1
26 (月)	麦ご飯 きのこ スープ	ホークチャップ 里芋と牛肉の煮物 インゲンとじゃこのソテー	○	豚肉 牛肉	牛乳 チリメン	人参 インゲン パプリカ	玉葱 しめじ・えのき しいたけ	米・押し麦 里芋	トマトケチャップ ソース サラダ油	1,032	45.2	35.0
27 (火)	麦ご飯 中華 スープ	豚ヒレの黒酢酢豚 もやしの中華和え ブロッコリーと豆のサラダ	○	豚肉 卵 クラゲ 豆	牛乳	ピーマン・人参 パプリカ 青梗菜 ねぎ・ブロッコリー	玉葱 生姜・にんにく もやし みかん	米・押し麦 砂糖・薄力粉 でんぷん	サラダ油 トマトケチャップ ごま油	979	36.9	27.2
28 (水)	麦ご飯 なめこの 味噌汁	比 びとコッパ 里芋の煮物 小松菜のごま和え	○	えび コロッケ 卵 みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 小松菜 ねぎ	サニーレタス なめこ	米・押し麦 パン粉・薄力粉 里芋 砂糖	サラダ油 ごま	857	29.3	18.7
29 (木)	高菜 ご飯 味噌汁	豚肉のポテトマヨ焼き 厚揚げ煮物 白菜のおかか和え グレープフルーツゼリー	○	豚肉 卵・豆 厚揚げ みそ	牛乳 生クリーム いりこ	人参 ねぎ フロccoliリー	高菜 玉葱・白菜 サニーレタス 大根	米・押し麦 砂糖・薄力粉 じゃがいも とうもろこし	マヨネーズ	1,097	38.8	43.7
30 (金)	麦ご飯 澄まし汁	チキンのグリル ズッキーニ 切干大根の炒煮 ほうれん草とベーコンのソテー	○	鶏肉 練り製品 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	大根	米・押し麦 砂糖・薄力粉 麩	サラダ油 ごま	969	40.9	30.4

栄養価平均値	970	37.4	30.8
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