



令和6年10月 一汁三菜給食配膳表



1(火)			2(水)			3(木)			4(金)					
ごま団子	牛乳	八宝菜	大根の味噌煮	牛乳	魚のツナ玉ヲ焼き	インゲンとじゃこのソテー	牛乳	鶏天のいりあんかけ	白菜とツラの煮びたし	牛乳	ハンバーグ			
麦ご飯	アロリアの中華サラダ	わかめスープ	麦ご飯	胡瓜とわかめの酢の物	抹茶ゼリー	きのこご飯	もやしのおかか和え	澄まし汁	麦ご飯	いもいもサラダ	味噌汁			
7(月)			8(火)			9(水)			10(木)			11(金)		
切干大根とひじきの煮物	牛乳	ポークチャップ	筍の高菜炒め	牛乳	ユーリンチー	里芋のごま煮	牛乳	白身魚の天ぷら野菜あんかけ	ほうれん草とリナーのソテー	牛乳	豆とひき肉のキマカレー	焼きそば	牛乳	豚バラ大根
麦ご飯	小松菜のごま和え	味噌汁	麦ご飯	青梗菜のお浸し	卵スープ	麦ご飯	加ワワのわさびヲ和え	澄まし汁	麦ご飯	生野菜サラダ	コンソメスープ	麦ご飯	白菜と胡瓜の甘酢和え	味噌汁
14(月)			15(火)			16(水)			17(木)			18(金)		
スポーツの日			揚げ餃子	牛乳	青椒肉絲	ポテトの加熱炒め	牛乳	揚げ魚のおろし煮	蒟蒻の炒め煮	牛乳	豚天のお好み焼き風	高野豆腐の含め煮	牛乳	チキンのピザ焼き
			麦ご飯	もやしのナムル	中華スープ	麦ご飯	牛蒡サラダ	味噌汁	ゆかりご飯	キャバツの生姜和え	澄まし汁	麦ご飯	インゲンとツラのサラダ	味噌汁
21(月)			22(火)			23(水)			24(木)			25(金)		
きのこスパゲティ	牛乳	鶏肉の甘辛から揚げ	文化行事(午後) 給食はありません			厚揚げと青菜の煮物	牛乳	鯖の照り焼き	蓮根の塩炒め	牛乳	ガバオライス	南瓜のクリーム煮	牛乳	チキンカツ
麦ご飯	ほうれん草とえのきの和え物	澄まし汁				麦ご飯	マメ豆サラダ	澄まし汁	麦ご飯	タイ風春雨サラダ	きのこスープ	麦ご飯	切干大根と水菜のサラダ	味噌汁
28(月)			29(火)			30(水)			31(木)			♪ 秋の味覚を楽しもう ♪ 暑さも和らぎ、過ごしやすい季節になりました。この時期は美味しい食べ物がたくさんあり、食欲の秋とも言われています。米や芋、栗にきのこ、柿など収穫を迎えます。秋の味覚をご家庭でも味わってみてください。		
青梗菜と卵の炒め煮	牛乳	牛肉のしぐれ煮	糸こんにゃくの煮物	牛乳	豚肉と茄子の中華味噌炒め	ひじきの炒り煮	牛乳	白身魚のフライ	鶏じゃが	牛乳	鶏つくねみぞれあんかけ			
麦ご飯	加ワワサラダ	味噌汁	麦ご飯	小松菜とささみの中華和え	わかめスープ	麦ご飯	もやしと春菊のごま和え	澄まし汁	麦ご飯	麦ご飯	マカロニサラダ	澄まし汁		



令和6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			
1 (火)	麦ご飯 わかめ スープ	八宝菜 ごま団子 ブロッコリーの中華炒め	○	豚肉 牛乳	牛乳・わかめ	人参・ねぎ 青梗菜 ほうろく・ブロッコリー	玉葱・白菜 筍 きくらげ	米・押し麦 白玉粉・小豆 ゴシ・でんぷん	サラダ油・塩コショウ・醤油 オリーブオイル・ドレッシング ゴマ・ごま油・ガラーブ・中華調味料	863	36.0	21.2
2 (水)	麦ご飯 澄まし汁	魚の汁玉子焼き 大根の味噌煮/抹茶ゼリー 胡瓜とわかめの酢の物	○	鰯 みそ	牛乳 わかめ 生クリーム	パセリ 人参・抹茶 ほうれん草	グリーンリーフ 大根・エノ 胡瓜	米・押し麦 グリルピース・砂糖 小豆・ゼラチン	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・マネー 酢	930	30.3	30.2
3 (木)	きのこ ご飯 澄まし汁	鶏天のひじきあんかけ インゲンとじゃこのソテー もやしのおかか和え	○	油揚げ 鶏肉	牛乳 チリメン	人参・ねぎ オクラ インゲン	しめじ・グリーンリーフ えのき・もやし しいたけ・レモン	米・押し麦 砂糖・薄力粉 でんぷん・パン粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒	891	40.5	27.8
4 (金)	麦ご飯 味噌汁	ハンバーグ 白菜とツナの煮びたし いもいもサラダ	○	牛肉・豚肉 卵・揚げ ツナ・みそ	牛乳 いりこ	人参 ねぎ	玉葱・白菜 グリーンリーフ 胡瓜	米・押し麦 パン粉・薄力粉 芋類	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・マネー	939	36.1	30.7
7 (月)	麦ご飯 味噌汁	ポークチャップ 切干大根とひじきの煮物 小松菜のごま和え	○	豚肉 油揚げ 豆腐・みそ	牛乳 ひじき いりこ	人参・ねぎ 小松菜 インゲン	玉葱・大根 しめじ グリーンリーフ	米・押し麦 砂糖・でんぷん	サラダ油・塩コショウ・醤油・コショウ 出汁・みりん・料理酒・ソース ごま・オリーブ風味・チャップ	970	33.8	33.8
8 (火)	麦ご飯 卵スープ	コーリンチー 筍の高菜炒め 青梗菜のお浸し	○	鶏肉 卵	牛乳	人参 ねぎ・青梗菜 高菜	深ねぎ・エノ 生姜・にんにく グリーンリーフ・筍	米・押し麦 でんぷん・砂糖 枝豆	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ごま・ごま油・ガラーブ	1006	38.7	39.3
9 (水)	麦ご飯 澄まし汁	白身魚の天ぷら野菜あんかけ 里芋のごま煮/ホウレンソウ カリフラワーのわさび和え	○	白身魚	牛乳	人参 ピーマン 大根葉	玉葱・胡瓜・大根 カリフラワー・椎茸 グリーンリーフ・大根	米・押し麦 里芋・グリルピース 砂糖・でんぷん	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・マネー わさび・ホウレンソウ加工品	831	29.8	23.1
10 (木)	麦ご飯 コンソメ スープ	豆とひき肉のキーマカレー ほうれん草とインゲンのソテー 生野菜炒め	○	牛肉・豚肉 大豆	牛乳 粗挽きミンチ	人参・ピーマン トマト ほうれん草	玉葱・胡瓜・トマト 生姜・椎茸・ほうろく パセリ・キャベツ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 デンプン	サラダ油・塩コショウ・醤油・カレー コショウ・ソース ドレッシング・チャップ	1021	36.2	30.5
11 (金)	麦ご飯 味噌汁	豚バラ大根 焼きそば 白菜と胡瓜の甘酢和え	○	豚肉 みそ	牛乳・いりこ 海藻・わかめ 青海苔	人参 インゲン	大根 玉葱・白菜 胡瓜・もやし	米・押し麦 ちゃんぽん麺 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ソース	1043	33.8	38.5
15 (火)	麦ご飯 中華 スープ	青椒肉絲 揚げ餃子 もやしのナムル	○	牛肉 揚げ餃子 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン 人参	玉葱・もやし 胡瓜・筍 きくらげ	米・押し麦 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ごま・ごま油・ガラーブ・中華調味料	887	34.5	29.6
16 (水)	麦ご飯 味噌汁	揚げ魚のおろし煮 ポテトのカレー炒め 牛蒡炒め / ホウレンソウ	○	赤魚 みそ	牛乳 いりこ	ピーマン 人参 ねぎ	大根・胡瓜・しめじ グリーンリーフ・えのき 牛蒡・玉葱	米・押し麦 でんぷん・砂糖 じゃがいも・ゼラチン	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・マネー カレー粉	847	30.0	16.1
17 (木)	ゆかり ご飯 澄まし汁	豚天のお好み焼き風 蒟蒻の炒め煮 キャベツの生姜和え	○	豚肉 かつおぶし	牛乳 青海苔	人参 紫蘇	グリーンリーフ・生姜 しいたけ・しめじ キャベツ・白菜	米・押し麦 砂糖・薄力粉 グリルピース	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 マネー・お好みソース	882	31.7	31.5
18 (金)	麦ご飯 味噌汁	チキンのピザ焼き 高野豆腐の含め煮 インゲンとツナの炒め	○	鶏肉・みそ 高野豆腐 ツナ	牛乳 チーズ いりこ	人参・インゲン ピーマン パセリ・ねぎ	玉葱 グリーンリーフ しいたけ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 枝豆・さつまいも	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・マネー ピザソース・チャップ	1047	43.4	39.9
21 (月)	麦ご飯 澄まし汁	鶏肉の甘辛から揚げ きのこスパゲティ ほうれん草とえのきの和え物	○	鶏肉 かつおぶし	牛乳 わかめ	人参 パセリ ねぎ	グリーンリーフ しめじ・玉葱	米・押し麦 でんぷん・砂糖 パセリ・あらね	サラダ油・塩コショウ・醤油・コショウ 出汁・みりん・料理酒 ごま・オリーブオイル	987	38.4	36.9
23 (水)	麦ご飯 澄まし汁	鯖の照り焼き 厚揚げと青菜の煮物 マメ豆サラダ	○	鯖 厚揚げ 大豆	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	グリーンリーフ	米・押し麦・枝豆 でんぷん・砂糖 じゃがいも・ソース	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・マネー 蒲焼のたれ	907	36.6	28.9
24 (木)	麦ご飯 きのこ スープ	ガバオライス 蓮根の塩炒め タイ風春雨炒め	○	鶏肉 パセリ	牛乳	ピーマン パプリカ 人参	玉葱・胡瓜・えのき 生姜・にんにく 椎茸・しめじ	米・押し麦 蓮根・春雨 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油・コショウ 出汁・みりん・料理酒 ごま・ごま油・ガラーブ・中華調味料	876	34.7	24.0
25 (金)	麦ご飯 味噌汁	チキンカツ 南瓜のクリーム煮 切干大根と水菜の炒め	○	鶏肉 ベーコン みそ	牛乳 いりこ オリーブ	南瓜 人参 ねぎ	グリーンリーフ 大根・玉葱 水菜・なす	米・押し麦 パン粉・薄力粉 グリーンピース	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・ソース ドレッシング	1051	43.9	37.1
28 (月)	麦ご飯 味噌汁	牛肉のしぐれ煮 青梗菜と卵の炒め煮 カリフラワー炒め	○	牛肉 卵・みそ 油揚げ	牛乳 いりこ	インゲン 青梗菜 ねぎ	牛蒡・しめじ 生姜・玉葱・胡瓜 カリフラワー	米・押し麦 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ドレッシング	905	33.4	30.8
29 (火)	麦ご飯 わかめ スープ	豚肉と茄子の中華味噌炒め 糸こんにゃくの煮物 小松菜とささみの中華和え	○	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	ピーマン 小松菜 人参	なす 玉葱	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 グリーンピース	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ごま・ごま油・ガラーブ・中華調味料	931	29.6	35.3
30 (水)	麦ご飯 澄まし汁	白身魚のフライ / フルーツ白玉 ひじきの炒り煮 もやしと春菊のごま和え	○	白身魚・卵 かつおぶし 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	人参・ねぎ パセリ・春菊 インゲン	玉葱・もやし グリーンリーフ・みかん 白菜・黄桃・パイナップル	米・押し麦 パン粉・薄力粉 白玉粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・マネー 酢	986	35.7	27.9
31 (木)	麦ご飯 澄まし汁	鶏つくねみぞれあんかけ 鶏じゃが マカロニサラダ	○	鶏つくね 鶏肉 豆腐 かつおぶし	牛乳	人参 ねぎ	大根 グリーンリーフ 玉葱・胡瓜	米・押し麦 でんぷん・砂糖 じゃがいも・マネー グリルピース・茹	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・マネー	866	33.4	22.0

エネルギーたんぱく質 脂質

栄養価平均値	936	35.3	30.2
食事摂取基準(3歳未満) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5