



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 ㊦焼き	インゲンとじゃこのソテー	牛乳	鶏天のいしあんかけ	白菜と㊦の煮びたし	牛乳	ハンバーグ			
麦ご飯	アロリアの中華㊦	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㊦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	ｶﾌﾌ㊦のわさび㊦和え	澄まし汁	麦ご飯	生野菜㊦	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	ポテトのｶｰ炒め	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	もやしのかじ	中華スープ	麦ご飯	牛蒡㊦	味噌汁	ゆかりご飯	ｷﾞ㊦の生姜和え	澄まし汁	麦ご飯	ｲｸﾞ㊦と㊦の㊦	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	南瓜のｸｰ㊦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㊦	きのこスープ	麦ご飯	切干大根と水菜の㊦	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㊦	鶏じゃが	牛乳	鶏つくねみぞれあんかけ			
麦ご飯	ｶﾌﾌ㊦㊦	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	白玉フルーツ	澄まし汁	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 テンパン	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・ワカメ風味・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/カリフラワー 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・カリフラワー加工品	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・ゆず パセリ・キャベツ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 テンパン	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 ポテトのルー炒め 牛蒡炒め / カリフラワー	○	赤魚 みそ	牛乳 いりこ	ピーマン 人参 ねぎ	大根・胡瓜・ミソ 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 ルー粉	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 パスタ・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・パセリ・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 / ルー玉子 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・パプリカ	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歳以上) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5