



日・曜日	献立名		主 な 材 料			栄養価		家庭で とりたい 食品
			(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をととのえる	(黄) 主にエネルギーになる	上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)	上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)	
1木	麦ごはん	スタミナ納豆 豚肉と根菜の煮物 オレンジ	なっとう,とりにく ぶたにく,ひらてん	にんじん,ねぎ,にんにく,しょうが れんこん,だいこん,にんじん,さやいんげん オレンジ	こめ,むぎ,さとう,ごまあぶら こんにやく,あぶら,さとう	619 28.2	761 34.2	しゅじつるい(ごま・アーモンドなど)
2金	小パン	イタリアンスパゲッティ 海藻とツナのサラダ さつまいもスティック	ぶたにく かいそう,まぐろあぶらづけ	たまねぎ,にんじん,しめじ,グリンピース,トマト キャベツ,にんじん	パン(こめこ・こむぎこ),スパゲッティ,あぶら,オリーブオイル ごま,さとう,あぶら さつまいもスティック	576 23.7	731 29.7	まめるい
5月	麦ごはん	ちくわの甘辛炒め ひじきの梅マヨサラダ 豚汁	ちくわ とりにく,ひじき ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,みそ	きゅうり,れんこん,とうもろこし,うめ にんじん,だいこん,ねぎ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,ごま ごま,さとう,ノンエッグマヨネーズ さつまいも,こんにやく	593 24.6	721 28.5	たまご
6火	パン	ポークピーンズ ハムとれんこんのサラダ レーズンクリーム	ぶたにく,だいず チキンハム	たまねぎ,にんじん,さやいんげん れんこん,にんじん,キャベツ	パン(こめこ・こむぎこ),じゃがいも,さとう,あぶら ごま,あぶら,さとう レーズンクリーム	667 28.0	814 34.2	いろのこいやさい
7水	ごはん(減量)	カレーうどん ししゃもフライ(2尾) みかん	ぶたにく,かまぼこ ししゃもフライ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ねぎ みかん	こめ,うどん,さとう あぶら	699 23.8	817 26.9	かいそうるい
8木	麦ごはん	コーンしゅうまい(小学2個、中学3個) ツナ入りナムル 豆腐の中華煮	コーンしゅうまい まぐろあぶらづけ とうふ,ぶたにく	もやし,にんじん,ほうれんそう キャベツ,にんじん,たまねぎ,たけのこ,ねぎ,ほしいたけ,しょうが	こめ,むぎ さとう,ごまあぶら,ごま ごまあぶら,でんぶん,さとう	603 24.3	755 30.2	くだもの
9金	パン	トマトオムレツ 目によい献立 ブロッコリーのサラダ かぼちゃのポタージュ ブルーベリージャム	トマトオムレツ	ブロッコリー,キャベツ,とうもろこし かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,とうもろこし,パセリ	パン(こめこ・こむぎこ) さとう,あぶら ブルーベリージャム	675 24.5	848 30.5	ぎょかいるい
13火	パン	ハンバーグの照り焼きオニオンソース ゆで野菜 パンにはさんで食べよう! ふわふわ卵スープ	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) たまご,ぶたにく	たまねぎ,しょうが,にんにく キャベツ,にんじん はくさい,たまねぎ,にんじん,ねぎ	パン(こめこ・こむぎこ),さとう,ごまあぶら,でんぶん パンこ	634 28.8	775 34.8	きのこるい
14水	麦ごはん	ハヤシライス フルーツのヨーグルト和え	ぶたにく ヨーグルト	にんじん,たまねぎ,しめじ,グリンピース,にんにく みかん,パインアップル,もも	こめ,むぎ,じゃがいも,さとう,あぶら ゼリー	622 21.3	770 25.4	まめるい
15木	麦ごはん	イカとすり身のフライ せんべい汁 青森県の料理 りんご	イカメンチカツ とりにく,とうふ	ごぼう,だいこん,はくさい,にんじん,しめじ,ねぎ りんご	こめ,むぎ,あぶら せんべい	613 21.8	743 25.4	いもるい
16金	パン	野菜の卵とじ アーモンドサラダ マーシャルピンズ	とりにく,たまご チキンハム	たまねぎ,にんじん,グリンピース,とうもろこし にんじん,キャベツ,きゅうり	パン(こめこ・こむぎこ),じゃがいも,バター,さとう,あぶら アーモンド,あぶら,さとう マーシャルピンズ	705 29.3	893 36.1	かいそうるい
19月	ごはん(減量)	担担麺 棒ぎょうざ 野菜の塩昆布和え	ぶたにく,あぶらあげ,みそ ぼうぎょうざ こんぶ	しろねぎ,にんじん,たまねぎ,もやし,チンゲンサイ,しょうが,にんにく キャベツ,きゅうり	こめ,ちゃんぽんめん,ごまあぶら,ごま,ねりごま あぶら ごまあぶら	663 25.2	779 29.6	くだもの
20火	パン	チリコンカン ポテトスープ オレンジ	ぶたにく,だいず ベーコン	たまねぎ,にんじん,パセリ,にんにく にんじん,たまねぎ,はくさい,ブロッコリー,にんにく オレンジ	パン(こめこ・こむぎこ),さとう,あぶら じゃがいも,あぶら	593 26.7	728 32.6	しゅじつるい(ごま・アーモンドなど)
21水	麦ごはん	おでん風煮 のりごま和え 【中学】小魚アーモンド	とりにく,うずらたまご,がんもどき,ちくわ,こんぶ あじつけのり 【中学】かたくちいわし	だいこん,にんじん ほうれんそう,もやし,にんじん	こめ,むぎ,こんにやく,さといも,さとう ごま,さとう 【中学】アーモンド,さとう	566 23.3	723 29.7	きのこるい
22木	麦ごはん	テジプルコギ トック ヨーグルト	ぶたにく とりにく,わかめ ヨーグルト	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,にら,にんにく たまねぎ,にんじん,キャベツ,ねぎ	こめ,むぎ,ごま,さとう,ごまあぶら トック,ごまあぶら	605 25.2	731 29.6	いもるい
23金	パン	ミートボールのデミソース煮 フレンチサラダ チーズ	ミートボール(とりにく・ぶたにく) チキンハム チーズ	たまねぎ,にんじん,しめじ,さやいんげん,にんにく キャベツ,とうもろこし,きゅうり,レモン	パン(こめこ・こむぎこ),じゃがいも,さとう,あぶら さとう,あぶら	626 25.3	767 30.0	ぎょかいるい
26月	麦ごはん	豚じゃが 大根とツナのさっぱり和え	ぶたにく,ちくわ まぐろあぶらづけ	たまねぎ,にんじん,グリンピース だいこん,きゅうり	こめ,むぎ,こんにやく,じゃがいも,さとう,あぶら ごま,さとう	575 23.6	705 28.7	まめるい
27火	パン	メンチカツのトマトソースがけ さつまいもシチュー みかん 地場産給食の日	メンチカツ,だいず とりにく,いんげんまめ,ぎょうにゅう みかん	にんにく,しょうが,トマト にんじん,はくさい,たまねぎ,はなっこりー,ひらたけ みかん	パン(こめこ・こむぎこ),あぶら,さとう,でんぶん さつまいも,こむぎこ,バター	752 29.7	893 34.5	かいそうるい
28水	麦ごはん	チキンカレー 魚ソーセージのサラダ	とりにく,いんげんまめ さかなソーセージ	にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく ブロッコリー,キャベツ	こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら あぶら,さとう	595 20.7	733 24.8	たまご
29木	麦ごはん	さばの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁	さば ひじき,ちくわ とうふ,あぶらあげ,わかめ,みそ	れんこん,にんじん,さやいんげん もやし,にんじん,ねぎ	こめ,むぎ さとう,ごまあぶら じゃがいも	600 29.0	734 35.0	いろのこいやさい
30金	パン	野菜とうずら卵の甘酢煮 春雨と鶏肉のサラダ 黒豆きなこクリーム	ぶたにく,うずらたまご,えび とりにく	たまねぎ,にんじん,もやし,はくさい,グリンピース,しょうが キャベツ,きゅうり,にんじん	パン(こめこ・こむぎこ),じゃがいも,さとう,あぶら,でんぶん はるさめ,ごま,ごまあぶら,さとう くろまめきなこクリーム	624 28.8	779 35.7	くだもの

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。 ※献立は都合により、変更することがあります。
◎おはしを毎日持ってきてましよう。 ◎魚を食べる時には、骨に注意して食べましよう。
◎中学校給食費(10月)の納付期限は11月2日(月)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

