

日・曜日		献立名	主 な 材 料			栄 養 価		家庭で とりたい 食品	
			(赤)	(緑)	(黄)	小	中		
						エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
			主に体をつくる	主に体の調子をととのえる	主にエネルギーになる				
1 (木)		チキンピーンズ		とりにく、だいず	にんじん、たまねぎ、ピーマン	じゃがいも、あぶら、さとう、パン	613	744	かいそう
		れんこんサラダ 小魚		チキンハム、こざかな	れんこん、きゅうり、にんじん	ごま、さとう、あぶら	26.9	32.2	
2 (金)		さばの塩焼き		さば		こめ、むぎ	604	763	くだもの
		野菜のごま酢和え 豚汁		ぶたにく、とうふ、みそ	キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	ごま、さとう、さといも	28.6	34.9	
5 (月)		チキンカレー		とりにく	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが	じゃがいも、あぶら、こめ、むぎ	626	792	まめ
		ひじきとツナのソテー		ひじき、まぐろあぶらづけ	キャベツ、にんじん	あぶら	22.6	27.6	
6 (火)		大豆とごぼうのミンチカツ		ミンチカツ		あぶら、パン	626	786	いろのこいやさい
		じゃこサラダ じゃがいものスープ		しらすぼし、とりにく	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ	あぶら、さとう、じゃがいも	24.8	30.8	
7 (水)		そぼろ煮		とりにく、ちくわ、なまあげ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	じゃがいも、さとう、あぶら、でんぷん、こめ、むぎ	608	765	いろのうすいやさい
		切り干し大根の煮物 ひじきふりかけ		ひらてん、あぶらあげ、しらすぼし、ひじきふりかけ	きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん	あぶら、さとう	25.0	30.6	
8 (木)		大豆と野菜のカレー煮		とりにく、だいず	キャベツ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、あぶら、パン	668	797	さかな
		オムレツ ミニアセロラゼリー		オムレツ		アセロラゼリー	29.4	34.5	
9 (金)		ウインナーと小松菜の炒め物 《目の愛護デー献立》		ウインナー	にんじん、キャベツ、こまつな、とうもろこし	あぶら、こめ、むぎ	610	755	きのこ
		かぼちゃのみそ汁 ブルーベリーゼリー		とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	ブルーベリーゼリー	21.9	26.6	
13 (火)		豚肉と野菜の生姜炒め		ぶたにく	しょうが、たまねぎ、キャベツ、にんじん	あぶら、さとう、パン	667	810	まめ
		パンプキンポタージュ いちごジャム		ベーコン、ぎゅうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パセリ	いちごジャム	28.1	34.3	
14 (水)		カレー豆腐 《じばさんきゅうしゅく ひ 地場産給食の日》		とうふ、とりにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ほししいたけ、しょうが、にんにく	あぶら、さとう、こめ、むぎ	637	796	しゅじつ
		ひじきの五目煮 みかん		ひじき、だいず、しらすぼし	れんこん、にんじん、さやいんげん、みかん	さとう、ごまあぶら	24.9	30.1	
15 (木)		白身魚フライ		しろみぎかなフライ		パン、あぶら	603	728	いろのこいやさい
		海藻サラダ オニオン卵スープ		かいそう、チキンハム、たまご	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、パセリ	ごま、さとう、ごまあぶら、でんぷん	25.3	30.4	
16 (金)		いわしの生姜煮		いわしのしょうがに		こめ、むぎ	647	816	いろのうすいやさい
		れんこんのきんぴら さつまいものみそ汁		とりにく、とうふ、わかめ、みそ	れんこん、にんじん、さやいんげん、だいこん、ねぎ	ごま、さとう、ごまあぶら、さつまいも	25.0	30.5	
19 (月)		マーボー豆腐		とうふ、ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、しろねぎ、にんにく、しょうが	ごまあぶら、さとう、でんぷん、こめ、むぎ	654	810	いも
		いかと野菜のケチャップ炒め ヨーグルト		いか、ヨーグルト	ピーマン、にんじん、キャベツ、もやし	さとう、あぶら	29.6	36.3	
20 (火)		ミートボールと大豆のトマトソース煮		ミートボール、ベーコン、だいず	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	じゃがいも、さとう、オリーブあぶら、パン	661	799	きのこ
		ごまドレッシングサラダ チーズ		チーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	ごまドレッシング	28.9	34.7	
21 (水)		親子煮		とりにく、たまご、ちくわ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	じゃがいも、あぶら、さとう、こめ、むぎ	608	763	いろのうすいやさい
		はるさめ、やさい、いた、もの春雨と野菜の炒め物 のり佃煮		ポークハム、のりつくだに	キャベツ、しょうが、にんじん	はるさめ、ごま、ごまあぶら、さとう	22.8	28.2	
22 (木)		きのこスパゲッティ (中学)グリルチキン		ベーコン、(中学)グリルチキン	しめじ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、パセリ	スパゲッティ、オリーブあぶら、パン	571	814	くだもの
		にんじんとコーンのサラダ チョコクリーム			にんじん、もやし、きゅうり、とうもろこし	オリーブあぶら、さとう、チョコクリーム	21.0	36.9	
23 (金)		平天の甘辛炒め煮		ひらてん	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	こんにやく、さとう、でんぷん、あぶら、こめ、むぎ	552	693	いろのうすいやさい
		せんべい汁 りんご 《青森県の料理》		とりにく、とうふ	キャベツ、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、りんご	かやきせんべい	22.0	26.4	
26 (月)		プルコギ風炒め 《韓国の料理》		ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	はるさめ、あぶら、さとう、こめ、むぎ	576	720	かいそう
		キムチチゲ オレンジ		たら、とうふ、みそ	もやし、しろねぎ、キャベツ、にんじん、はくさいキムチ、オレンジ	あぶら	27.1	33.3	
27 (火)		クリームシチュー (中学)厚切りハム		とりにく、ぎゅうにゅう、(中学)あつぎりハム	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	じゃがいも、あぶら、パン	664	898	しゅじつ
		ひじきとツナのサラダ りんごジャム		ひじき、まぐろあぶらづけ	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう、りんごジャム	26.3	39.0	
28 (水)		秋の吹き寄せ煮 (中学)玉子焼き		とりにく、なまあげ、(中学)たまごやき	れんこん、にんじん、しめじ、さやいんげん	くり、さといも、こんにやく、あぶら、さとう、こめ、むぎ	622	848	さかな
		野菜のゆかり和え ぶどうゼリー		キャベツ、きゅうり、にんじん、あかしそ	ぶどうゼリー	21.8	31.2		
29 (木)		ハンバーグのケチャップソースかけ		ハンバーグ		さとう、パン	640	811	いろのこいやさい
		野菜とツナのサラダ アルファベットマカロニスープ		まぐろあぶらづけ、とりにく	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ	さとう、じゃがいも、マカロニ	28.0	35.9	
30 (金)		あじカツ		あじカツ		あぶら、こめ、むぎ	593	741	いも
		酢の物 かきたま汁		たまご、とうふ	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	さとう、でんぷん	23.7	29.0	

し ゅ け ん ひ か や ざ い こ ち ょ
食塩 控えめ・野菜 たっぶりを心がけましょう

き ょ う じ つ げ ん
今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ

だしのうま味を
きかせる

うま味

酸味や香りを
プラスする

よくかんで、
味わって
食べる

毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！

※献立は都合により、変更となることがあります。

- ◎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。
- ◎魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。
- ◎「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。

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。