

日曜日	献立	日曜日	献立
3月	ごはん さばのこうみやき きんぴら みそしる ぎゅうにゅう	17日	ごはん カミカミつくだに さけのちゃんちゃんやき すましじる くだもの ぎゅうにゅう
4日	チキンライス ぐだくさんスープ サワーボンチ ぎゅうにゅう	18日	みそにこみうどん じゃがいものにしよくあげ くだもの ぎゅうにゅう
5日	さけごはん ごまいりにびたし とうふのうまに くだもの ぎゅうにゅう	19日	やきとりどん けんちんじる ピーチゼリー ぎゅうにゅう いちごジャムサンド
6日	セサミパン ポテトグラタン ミネストラスープ くだもの ぎゅうにゅう	20日	コーンサラダ ビーフシチュー ぎゅうにゅう
7日	しょうがごはん とりにくとだいずのあまから すましじる キャロットオレンジゼリー ぎゅうにゅう	21日	キムチチャーハン ワンタンスープ くだもの ぎゅうにゅう
10日	かつおめし きゅうりのなんばんづけ どさんこじる くだもの ぎゅうにゅう	24日	ごまごはん ぶりのてりやき きりほしたいこんのいために みそしる ぎゅうにゅう
11日	まるパン てりやきチキン カラフルサラダ じゃがいものポタージュ ぎゅうにゅう	25日	ぶどうパン ぶたにくとコーンのにこみ 9ひんもくのサラダ くだもの ぎゅうにゅう
12日	スパゲッティミートソース かいそうサラダ くだもの ぎゅうにゅう こんぶごはん	26日	ジャージャーめん ちゅうかスープ くだもの ぎゅうにゅう
13日	いかのかのこやき こづゆ くだもの ぎゅうにゅう アスパラガスごはん	27日	あじのかばやきどん やさいのおかがあえ とうがんのすましじる ぎゅうにゅう たこめし
14日	しろみざかなのフライ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	28日	かぼちゃのふくめに とんじる くだもの ぎゅうにゅう
		29日	ドライカレー パイタドポテト まめっこスープ ぎゅうにゅう
		30日	まめっこスープ ぎゅうにゅう

日曜日	献立	日曜日	献立
2日	とうもろこしごはん とりにくのしちみやき なすのあげびたし よしのじる くだもの ぎゅうにゅう	10日	くろざとうパン さかなのカレーステーキ かいそうサラダ パンプキンポタージュ ぎゅうにゅう
3日	ちゅうかおこわ ハンサンスー とうふとあおなのスープ くだもの ぎゅうにゅう	11日	ななこくごはん すぶた わかめスープ くだもの ぎゅうにゅう
4日	なめし あじフライ ゆでやさい なめこじる くだもの ぎゅうにゅう	12日	やきにくどん みそしる えだまめ ぎゅうにゅう
5日	たなばたずし こうやとうふのちゅうかに あまのがわじる ぶどうゼリー ナタデココのせ ぎゅうにゅう	16日	きつねうどん かつおのあげに くだもの ぎゅうにゅう
8日	ゆかりとじゃこのごはん すきやきふうに ごまうなど あぶらあげのにびたし くだもの ぎゅうにゅう	17日	なつやさいのカレーライス きゅうりのなんばんづけ くだもの ぎゅうにゅう
9日	なすとトマトの スパゲッティ ゆでとうもろこし まめっこスープ くだもの ぎゅうにゅう	18日	あなごごはん ひじきのにびたし えのきじる リザーブ りんごゼリー リザーブ マンゴーゼリー ぎゅうにゅう

*献立は、学校行事、その他の都合に
*食中毒防止のため、サラダ、和え物
*リザーブゼリーとは、本人がどちら



10月の予定献立表

日	曜	献立名	牛乳	エネルギーたんぱく質
2	水	わかめご飯	○	805kca 31.6g
		鶏肉のレモンソース		
		変わりきんぴら		
		みそ汁		
3	木	チリチーズドッグ	○	803kca 37.1g
		ポトフ		
		グリーンサラダ		
		ミルクティーゼリー		
4	金	中華丼	○	822kca 29.6g
		パンサンスー		
8	火	じゃがいもとベーコンのスープ	○	833kca 33.1g
		チキンピラフ		
		チーズエッグ		
		ビーンズ入り野菜スープ		
9	水	ヨーグルトゼリー	○	812kca 33.5g
		カレーうどん		
		白身魚のマヨネーズ焼き		
		フルーツナタデココ		
10	木	チョコチップパン	○	812kca 33.5g
		マカロニグラタン		
11	金	白菜スープ	○	899kca 27.5g
		さんまの蒲焼き丼		
		さつまいものつや煮		
		みそ汁		
15	火	果物(ぶどう)	○	823kca 31.6g
		麦ご飯		
		豚肉のスタミナ焼き		
		きゃべつのごまあえ煮		
16	水	みそけんちん汁	○	869kcal 29.5g
		あんバターサンド		
17	木	鶏肉とコーンの煮込み	○	852kcal 32.9g
		わかめサラダ		
		スパゲティきのこソース		
		大根サラダ		
18	金	オニオンスープ	○	803kcal 33.1g
		栗おこわ		
		魚の照り焼き		
		辛子煮浸し		
21	月	生麩入りすまし汁	○	815kcal 31.3g
		抹茶ゼリー		
22	火	焼き肉丼	○	871kca 35.5g
		抹茶ゼリー		
		小松菜とエリンギのソテー		
		トマトスープ		
23	水	炒めそばの五目あんかけ	○	781kca 31.9g
		チーズ入りジャーマンポテト		
		フルーツヨーグルト		
		ゆかりご飯		
24	木	豆腐の中華煮	○	853kca 30.1g
		アーモンドじゃこ		
		果物(柿)		
		胚芽ハニートースト		
25	金	パンクキンチュー	○	823kca 37.9g
		ころころサラダ		
		ご飯		
		明日葉とじゃこのふりかけ		
28	月	たららのチリソース焼き	○	795kca 35.5g
		すまし汁		
		チーズロール		
		炒り豆ご飯		
29	火	いかにのこの焼	○	900kca 27.2g
		豆苗とベーコンのバター炒め		
		ひじき入りかきたま汁		
		ポークハヤシライス		
31	水	茹で野菜フレンチドレッシング	○	790kca 31.3g
		不思議な目玉焼き		
		さつまいもご飯		
		鶏肉の唐揚げ		



11月の予定献立表

日	曜	献立名	牛乳	エネルギーたんぱく質
1	金	野沢菜ご飯	○	801kcal 29.8g
		魚のバター焼き		
		菊花煮浸し		
		みそ汁		
5	火	グレープゼリー	○	844kcal 27.5g
		ごまご飯		
		ジャンボ餃子		
		ほうれん草ともやしのナムル		
6	水	わかめと豆腐のスープ	○	820kcal 31.1g
		スパゲティマトソース		
7	木	12品目のサラダ	○	812kcal 29.0g
		コンソメスープ		
		ビスキュイパン		
		あさりのチャウダー		
8	金	ツナ入りサラダ	○	837kcal 29.7g
		果物(柿)		
		えびピラフ		
		イタリアンオムレツ		
11	月	キャロットスープ	○	874kcal 32.6g
		果物(りんご)		
		ご飯		
		煮込みハンバーグステーキ		
12	火	ミックスペジタブル	○	799kcal 25.2g
		五目みそ汁		
		けんちんうどん		
		ふろふき大根		
13	水	フルーツ白玉	○	859kcal 33.7g
		親子丼		
		かぼちゃのいとこ煮		
		すまし汁		
14	木	果物(花みかん)	○	815kcal 29.9g
		ピザサンドトースト		
		かぶのクリーム煮		
		スティック温野菜		
15	金	里芋ご飯	○	805kcal 32.0g
		笹かまぼこの二色揚げ		
		おろし煮浸し		
		にらたま汁		
18	月	カップヨーグルト	○	804kcal 32.3g
		じゃこご飯		
		鶏肉のくわ焼き		
		ちんげん菜とハムのソテー		
19	火	吉野汁	○	823kcal 35.5g
		果物(りんご)		
		ソース焼きそば		
		肉団子のもち米蒸し		
22	金	五目スープ	○	904kcal 24.5g
		チキンカレーライス		
		グリーンサラダ		
		フルーツみつめ		
25	月	ご飯(新米)	○	830kcal 35.3g
		魚のベーコン巻き		
		竹輪入りごまあえ煮		
		豚汁		
26	火	果物(みかん)	○	859kcal 29.5g
		かき揚げ天丼		
		即席漬け		
		しらす入りすまし汁		
27	水	やせうま(郷土料理)	○	794kcal 31.2g
		クロックムツシュ		
		ポークシチュー		
		ごまドレサラダ		
28	木	麦ご飯	○	852kcal 37.1g
		魚の柚子庵焼き		
		三色辛子和え煮		
		なめこ汁		
29	金	かぼちゃプリン	○	840kcal 30.1g
		やきとり丼		
		野菜の甘酢漬け		
		たぬき汁		



12月献立予定表



日	曜日	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考 直送	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	朝食	
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海苔	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
1	月	ご飯 焼き餃子③ 八宝菜 みかん	豚肉 いか えび	牛乳	さやえんどう にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ しょうが みかん きくらげ	ご飯 でん粉 餃子の皮	油		825kcal 34.2g 2.0g		
2	火	食パン ブルーベリージャム インド煮 ハムチーズサラダ	豚肉 さつま揚げ うずら卵 ハム	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース	たまねぎ キャベツ きゅうり こんにやく	パン ジャム じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ ドレッシング		820kcal 34.2g 4.3g		
3	水	ご飯 ふりかけ ほっけ文化干し 大根サラダ 筑前煮	ほっけ 竹輪 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん さやえんどう	だいこん きゅうり ごぼう こんにやく れんこん しいたけ たけのこ	ご飯 砂糖	油 ごま ドレッシング		793kcal 31.8g 4.2g		
4	木	パン 厚焼卵 ほうれん草とコーンの和え物 五目うどん チーズ	卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ ねぎ もやし コーン パン	パン うどん			763kcal 29.7g 4.6g		
5	金	セルフ 肉丼 (ご飯) 肉丼の具 けんちん汁	豚肉 なると 豆腐 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく ごぼう だいこん ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 里芋	油		748kcal 27.1g 3.6g		
8	月	ご飯 北小アイデア献立 鶏肉のにらソースかけ 海草サラダ 中華風コーンスープ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 わかめ	にんじん パセリ にら	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく コーン キャベツ	ご飯 砂糖	油 ドレッシング		786kcal 32.0g 3.4g		
9	火	セルフ フルーツクリームサンド (コッペパン) いかナゲット② ミートボールスープ フルーツクリーム	鶏肉 豚肉 いか	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい もも みかん パン	パン 小麦粉			758kcal 28.2g 2.8g		
10	水	ご飯 家常豆腐 ナムル アセロラゼリー	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	にんじん さやえんどう	キャベツ きゅうり もやし しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが	ご飯 砂糖 アセロラゼリー でん粉	油	アセロラゼリー	833kcal 29.5g 2.5g		
11	木	丸パン スライス ハンバーグケチャップソースかけ ポイルキャベツ マカロニのクリーム煮	豚肉 鶏肉 牛肉	牛乳 生クリーム	にんじん グリーンピース	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン マカロニ 砂糖	ルウ マーガリン		814kcal 37.9g 3.9g		
12	金	ご飯 かるちゃんランチ 鮭フライ ソース 磯煮 田舎汁	鮭 さつま揚げ 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しいたけ こんにやく ごぼう しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 小麦粉 パン粉 里芋	油		790kcal 28.0g 2.8g		
15	月	セルフ 三色丼 (ご飯) 三色丼の具 つみれ汁 ウエハース	鶏肉 卵 あじ 味噌 枝豆	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう はくさい ねぎ	ご飯 砂糖 ウエハース			882kcal 36.6g 3.4g		
16	火	食パン チョコクリーム ポトフ ごぼうサラダ ヨーグルト	豚肉 ウィナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん ごぼう きゅうり キャベツ コーン	パン ドレッシング じゃがいも	チョコクリーム ヨーグルト		771kcal 29.5g 3.3g		
17	水	ご飯 いわしのごま味噌煮 大根のゆず香和え どさんこ汁	いわし 味噌 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん きゅうり ゆず はくさい コーン しょうが たまねぎ	ご飯 じゃがいも	油 ごま バター		761kcal 27.1g 2.7g		
18	木	バターロールパン クリスマス献立 タンドリーチキン イタリアンサラダ ミネストローネ ケーキ	鶏肉 ベーコン ハム いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	パン じゃがいも マカロニ ケーキ	油 ドレッシング	ケーキ			
19	金	ご飯 さつきランチ 県産豚肉コロッケ ソース のり和え かんぴょう入りかき玉汁	卵 豚肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 にら	もやし キャベツ たまねぎ かんぴょう	ご飯 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま		827kcal 25.3g 3.0g		
22	月	ご飯 冬至献立 納豆 味噌汁 かぼちゃのそぼろあんかけ③	納豆 鶏肉 油揚げ 味噌 枝豆	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しょうが だいこん	ご飯 砂糖 でん粉		納豆	801kcal 29.1g 2.5g		
23	火	天 皇 誕 生 日										
24	水	麦ご飯 チキンカレー こんにやくサラダ	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん グリーンピース	きゅうり コーン こんにやく たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	麦 ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング ルウ		868kcal 27.1g 2.9g		
25	木	クロワッサン エピカツ ソース ツナサラダ さつまいものシチュー	えび ツナ 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん グリーンピース	たまねぎ キャベツ きゅうり	クロワッサン 小麦粉 さつまいも パン粉	油 ルウ マーガリン	クロワッサン	767kcal 28.9g 2.9g		

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal:たんぱく質30g:食塩3g未満』です。
 ※食材の都合で、献立を変更することがあります。
 ※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら○をつけましょう！

