

10月

学校給食献立表

2024年10月 1日(火)

2024年10月 2日(水)

2024年10月 3日(木)

2024年10月 4日(金)

*10月の給食の紹介です。

- 10月 4日(金曜日)
創立記念お祝給食
- 10月15日(火曜日)
十三夜献立
- 10月24日(木曜日)
給食試食会
- 10月31日(木曜日)
ハロウィン献立

*夏に旬の食材から秋が旬の食材に移ってきました。秋の味覚を給食の中からも探してみましよう。



※中高等部の基本食を基準としています。小学部は全体の約8割

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉と厚揚げの味噌炒め煮】	
豚モモ(脂肪なし)	40
豚ばら(脂身付)	10
しょうが	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.1
こしょう混合	0.02
白ねぎ	8
こいくちしょうゆ	0.6
清酒(純米酒)	3
厚揚げ	40
れんこん	15
玉葱	40
にんじん	10
キャベツ	35
赤みそ	7.5
削り節	1.6
水	20
【はくさいのおひたし】	
はくさい	30
ほうれんそう(冷凍)	10
えのきたけ	10
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	2.5
だし(削り節・昆布だし)	6
【手作りひじきふりかけ】	
干ひじき	3
かつお加工品(かつお節)	0.9
ごま(いり)	3
上白糖	6
本みりん	3.9
こいくちしょうゆ	4.5
だし(削り節だし)	20

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉の塩麹なべ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
はくさい	40
玉葱	30
えのきたけ	10
ぶなしめじ	10
にんじん	15
油揚げ	5
焼き豆腐	40
塩麹	15
白こしょう	0.03
からスープ(ポーク&チキン)	7
水	60
【ちくわの磯辺あげ】	
ちくわ	40
薄力粉	6
あおさ(素干し)	0.3
なたね油	6
【キャベツの塩昆布あえ】	
さんどまめ(冷凍)	20
キャベツ	40
塩昆布	1.2
こいくちしょうゆ	0.8
本みりん	0.8
ごま油	0.9
食塩	0.1

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★乳 ハニーパンズ】	
★ハニーパンズ	60
【ポークビーンズ】	
豚モモ(脂身付き)	35
白ワイン	0.3
大豆(国産、ゆで)	14
にんじん	20
玉葱	50
じゃがいも	40
さんどまめ(冷凍)	10
にんにく	0.5
しょうが	0.5
オリーブ油	1
トマト缶詰(ダイス)	30
トマトケチャップ	4
上白糖	0.1
食塩	0.1
白こしょう	0.02
コンソメ(粉末)	1.5
水	40
【キャベツのひじきドレッシング】	
キャベツ	40
きゅうり	20
干ひじき	0.6
上白糖	2.4
食塩	0.3
米酢	1.2
うすくちしょうゆ	1
綿実油	1.2
【ぶどうゼリー】	
ぶどうゼリー	70

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【創立記念お祝いちらしずし】	
水稻穀粒(精白米)	70
昆布だし	0.3
米酢	12
上白糖	4.5
食塩	0.3
米酢	4
鶏若鶏肉ひき肉	20
しょうが	1
ごぼう	10
ちりめんじゃこ	5
にんじん	10
干し椎茸	1
綿実油	1
清酒(純米酒)	1
こいくちしょうゆ	5
上白糖	2.4
食塩	0.25
だし(削り節・昆布だし)	10
きざみのり	0.8
【焼きかぼちゃの甘みつけ】	
西洋かぼちゃ	60.0
上白糖	4.5
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	0.15
水	3
【とうふのすまし汁】	
豚ばら(脂身付)	15
ソフト豆腐	20
油揚げ	5
はくさい	30
ぶなしめじ	10
みつば	5
うすくちしょうゆ	3
本みりん	2
食塩	0.4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	688
たんぱく質(g)	32.4
脂質(g)	21.8
塩分(g)	2.5

エネルギー(kcal)	704
たんぱく質(g)	31.7
脂質(g)	22.3
塩分(g)	1.5

エネルギー(kcal)	678
たんぱく質(g)	27.3
脂質(g)	20.3
塩分(g)	2.6

エネルギー(kcal)	647
たんぱく質(g)	26.0
脂質(g)	20.1
塩分(g)	2.7

月間栄養量	
エネルギー(kcal)	691
たんぱく質(g)	30.8
脂質(g)	21.8
塩分(g)	2.55

10 月



学校給食献立表

2024年10月 7日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【さんまの塩焼き】	
さんま	70
清酒(純米酒)	2
食塩	0.2
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	3
だいこんおろし(冷)	50
【三度豆のごまあえ】	
さんどまめ(冷凍)	20
はくさい	40
上白糖	1.5
こいくちしょうゆ	3
ごま(すり)	1.13
【かぼちゃのみそ汁】	
豚モモ(脂身付き)	15
西洋かぼちゃ	30
玉葱	30
油揚げ	5
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	9
白みそ	3
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	749
たんぱく質(g)	34.4
脂質(g)	31.1
塩分(g)	2.9

2024年10月 8日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉と野菜の煮物】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
清酒(純米酒)	1.1
だいこん	40
厚揚げ	30
玉葱	30
ごぼう	20
にんじん	15
さんどまめ(冷凍)	10
上白糖	1.6
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	2.2
うすくちしょうゆ	2.7
削り節	1.6
水	40
【さつまいものてんぷら】	
さつまいも	35
薄力粉	6
なたね油	5
食塩	0.1
【手作り昆布ふりかけ】	
ちりめんじゃこ	2.5
塩昆布	0.8
ごま(いり)	1.5
かつお加工品(かつお節)	1.5
上白糖	2
清酒(純米酒)	3
りんご酢	1.4
本みりん	1.5
水	1.5

エネルギー(kcal)	685
たんぱく質(g)	28.8
脂質(g)	20.1
塩分(g)	1.7

2024年10月 9日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉のオイスターソース炒め】	
豚モモ(脂身付き)	40
にんにく	0.3
しょうが	0.5
綿実油	1
玉葱	60
キャベツ	40
にんじん	20
青ピーマン	15
オイスターソース	6
こいくちしょうゆ	2.7
【厚揚げの生姜醤油かけ】	
厚揚げ	40
しょうが	0.6
上白糖	1.2
こいくちしょうゆ	2
【水餃子のスープ】	
水餃子	20
チンゲンツァイ	30
だいこん	20
とうもろこし(か-初冷凍)	10
干し椎茸	1
食塩	0.5
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.5
がらスープ(ボーク&チキン)	7
水	150

エネルギー(kcal)	658
たんぱく質(g)	29.7
脂質(g)	19.8
塩分(g)	2.7

2024年10月10日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★乳 1/2黒糖パン】	
★黒糖パン	30
【★乳 きのこの和風スパゲッティ】	
スパゲッティ	60
スパゲッティ	30
オリーブ油	3
まぐろ缶詰(水煮フルークait)	20
玉葱	50
ぶなしめじ	15
エリンギ	10
まいたけ	10
葉ねぎ	5
にんにく	0.5
しょうが	0.5
綿実油	1
食塩	1
こしょう混合	0.02
こいくちしょうゆ	2
★有塩バター	4
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【ブロッコリーのサラダ】	
ブロッコリー	30
キャベツ	20
にんじん	10
上白糖	1.5
食塩	0.3
白ワインピネガー	0.9
うすくちしょうゆ	0.5
オリーブ油	1.2
【和なし(缶)】	
和なし(缶詰)	40

エネルギー(kcal)	793
たんぱく質(g)	29.1
脂質(g)	20.9
塩分(g)	2.6

2024年10月11日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉のおろししょうゆかけ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
清酒(純米酒)	1
食塩	0.1
だいこんおろし(冷)	30
葉ねぎ	5
本みりん	3
うすくちしょうゆ	5
ゆず(果汁、生)	0.7
【はくさいの甘酢づけ】	
さんどまめ(冷凍)	20.0
はくさい	40.0
上白糖	2.25
米酢	3.75
こいくちしょうゆ	3
【あおさのみそ汁】	
ソフト豆腐	30
油揚げ	5
玉葱	30
にんじん	10
ぶなしめじ	10
あおさ(素干し)	0.4
赤みそ	9
白みそ	3
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	639
たんぱく質(g)	29.8
脂質(g)	20.5
塩分(g)	2.8

都合により食材を変更することがあります。

10 月

学校給食献立表

2024年10月14日(月)

2024年10月15日(火)

2024年10月16日(水)

2024年10月17日(木)

2024年10月18日(金)

スポーツの日

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【栗ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	70
栗	12
食塩	0.5
清酒(純米酒)	1.4
昆布だし	0.08
【★卵 擬製豆腐(あん)】	
木綿豆腐	60
鶏若鶏肉ひき肉	20
干し椎茸	0.6
れんこん	15
にんじん	15
ほうれんそう(冷凍)	14
しょうが	0.6
綿実油	0.5
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	1
本みりん	2
だし(削り節・昆布だし)	10
★たまご(冷凍)	30
だし(削り節・昆布だし)	10
本みりん	0.8
上白糖	1
うすくちしょうゆ	0.7
こいくちしょうゆ	0.7
だし(削り節・昆布だし)	22
かたくり粉	0.7
【さつまいものみそ汁】	
さつまいも	20
油揚げ	5
玉葱	30
はくさい	20
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	9
白みそ	3
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉と大根のごま煮】	
豚モモ(脂肪なし)	30
豚ばら(脂身付)	10
だいこん	50
にんじん	20
玉葱	40
さんどまめ(冷凍)	10
つきこんにゃく	10
厚揚げ	30
ごま(いり)	0.8
ごま(すり)	4.5
上白糖	3
こいくちしょうゆ	3
うすくちしょうゆ	4.0
削り節	1.6
水	50
【きゅうりの生姜漬け】	
きゅうり	20
はくさい	40
しょうが	0.9
上白糖	1.8
うすくちしょうゆ	3.6
【ツナっ葉いため】	
まぐろ缶詰(水煮フルークライト)	20
だいこん葉(乾燥)	0.7
綿実油	0.3
清酒(純米酒)	0.8
うすくちしょうゆ	0.4
こいくちしょうゆ	0.8
水	1

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★乳 おさつパン】	
★おさつパン	60
【★卵・乳 鶏肉の香草焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
食塩	0.3
白こしょう	0.03
白ワイン	0.5
★たまご(冷凍)	6
パン粉(乾燥)	6.5
大豆の華(フレーク)	3.5
★パルメザンチーズ	3.0
パセリ(乾)	0.2
バジル(粉)	0.1
オリーブ油	0.5
【ミネストローネ】	
ショルダーベーコン	10
キャベツ	20
じゃがいも	20
さんどまめ(冷凍)	10
にんじん	10
セロリー	5
にんにく	0.6
オリーブ油	2.0
トマト缶詰(ダイス)	35.0
トマトケチャップ	6.0
上白糖	0.5
食塩	0.1
白こしょう	0.03
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【みかん(缶)】	
みかん(缶詰)	40

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鮭のきのこあんかけ】	
しろさけ	70
清酒(純米酒)	2.2
食塩	0.1
しょうが	0.5
にんじん	10
ぶなしめじ	10
えのきたけ	10
清酒(純米酒)	1
うすくちしょうゆ	3
上白糖	1
本みりん	1
だし(削り節・昆布だし)	20
かたくり粉	0.5
【★乳 道産子汁】	
豚モモ(脂身付き)	10
じゃがいも	20
玉葱	30
ソフト豆腐	20
とうもろこし(か-氷冷凍)	5
葉ねぎ	5
★有塩バター	1.25
赤みそ	9
白みそ	3
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【焼きのり】	
焼きのり	2

エネルギー(kcal)	641
たんぱく質(g)	29.4
脂質(g)	19.8
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	641
たんぱく質(g)	30.5
脂質(g)	20.6
塩分(g)	2.1

エネルギー(kcal)	743
たんぱく質(g)	33.2
脂質(g)	29.1
塩分(g)	2.8

エネルギー(kcal)	618
たんぱく質(g)	37.0
脂質(g)	15.2
塩分(g)	2.1

都合により食材を変更することがあります。

10 月



学校給食献立表

2024年10月21日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鯖の蒲焼き】	
さわら	70
清酒(純米酒)	1.8
本みりん	0.7
綿実油	0.8
こいくちしょうゆ	3.0
清酒(純米酒)	1.4
上白糖	3
本みりん	1
水	0.5
かたくり粉	0.5
【ごぼうのきんぴら】	
和牛モモ(脂身付き)	15
ごぼう	30
にんじん	15
綿実油	0.3
こいくちしょうゆ	2
上白糖	1.3
だし(削り節・昆布だし)	10
【里芋 里芋のみそ汁】	
さといも(冷凍)	30
だいこん	30
油揚げ	5
玉葱	30
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	9
白みそ	3
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	700
たんぱく質(g)	35.6
脂質(g)	21.7
塩分(g)	2.3

2024年10月22日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★乳 練乳パン】	
★練乳パン	60
【ミンチカツ】	
ポークチキンミンチカツ	50
なたね油	6
キャベツ	50
青ピーマン	5
カレー粉	0.2
食塩	0.1
綿実油	0.5
中濃ソース	8
【鶏肉と大豆のケチャップ煮】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20
白ワイン	0.8
国産ミックスビーンズ	18
大豆(国産、ゆで)	10
玉葱	40
じゃがいも	40
にんじん	15
ぶなしめじ	10
パセリ	0.5
にんにく	0.4
綿実油	0.5
食塩	0.1
こしょう混合	0.03
トマトピューレ	14
トマトケチャップ	4
コンソメ(粉末)	1.2
水	80
【★乳 ソフト元気ヨーグルト】	
★ソフト元気ヨーグルト	70

エネルギー(kcal)	812
たんぱく質(g)	31.9
脂質(g)	30.1
塩分(g)	2.9

2024年10月23日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【豚丼】	
水稻穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂身付き)	60
清酒(純米酒)	1.5
玉葱	50
にんじん	20
葉ねぎ	7
糸こんにゃく	20
綿実油	0.5
上白糖	3.0
本みりん	1.5
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	5
昆布だし	0.3
削り節	2
水	20
【豆腐のみそ汁】	
だいこん	20
豆腐(冷)	30
はくさい	40
みつば	3
赤みそ	9
白みそ	3
昆布だし	0.3
削り節	2
水	130
【りんご(缶)】	
りんご(缶詰)	40

エネルギー(kcal)	658
たんぱく質(g)	32.3
脂質(g)	17.5
塩分(g)	2.8

2024年10月24日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉の甘辛焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
清酒(純米酒)	2
こいくちしょうゆ	6
本みりん	2.4
上白糖	2.4
【大根のゆずの香あえ】	
だいこん	40
きゅうり	20
ごま(いり)	0.6
ごま(すり)	0.9
ゆず(果汁、生)	2.1
米酢	2.1
うすくちしょうゆ	1
食塩	0.2
上白糖	3.3
【キャベツのみそ汁】	
キャベツ	20
玉葱	30
ごぼう	15
にんじん	10
こまつな	20
赤みそ	9
白みそ	3
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	661
たんぱく質(g)	29.3
脂質(g)	19.9
塩分(g)	2.8

2024年10月25日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【チャプチェ】	
豚モモ(脂肪なし)	30
しょうが	0.7
清酒(純米酒)	2
普通はるさめ(乾)	12
玉葱	50
たけのこ(水煮)	10
チンゲンツァイ	30
にんじん	10
白ねぎ	5
干し椎茸	2
綿実油	1
こいくちしょうゆ	5
上白糖	2.0
食塩	0.3
白こしょう	0.03
ごま油	1
ごま(いり)	2
コチジャン	0.3
【しゅうまい】	
しゅうまい(冷凍)	60
【わかめスープ】	
カットわかめ(乾燥)	0.5
はくさい	30
えのきたけ	10
とうもろこし(か-補冷凍)	10
うすくちしょうゆ	2
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	150

エネルギー(kcal)	695
たんぱく質(g)	29.4
脂質(g)	18.3
塩分(g)	2.8

都合により食材を変更することがあります。

10 月



学校給食献立表

2024年10月28日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鯖のしょうが煮】	
さわら	70
しょうが	2
上白糖	4
米酢	1
こいくちしょうゆ	7
清酒(純米酒)	1.6
昆布だし	1
水	40
【ひじき豆】	
大豆(国産、ゆで)	28
かたくり粉	3
なたね油	6
干ひじき	0.5
上白糖	1.2
こいくちしょうゆ	2
【あつあげと大根の煮物】	
厚揚げ	25
豚ばら(脂身付)	20
だいこん	40
にんじん	20
さんどまめ(冷凍)	13.0
上白糖	1.8
うすくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	2.4
本みりん	1.5
食塩	0.2
削り節	1.6
水	40

エネルギー(kcal)	801
たんぱく質(g)	38.2
脂質(g)	34.0
塩分(g)	2.4

2024年10月29日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【焼きとり丼】	
水稻穀粒(精白米)	80
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
清酒(純米酒)	2
玉葱	30
白ねぎ	10
しょうが	3
上白糖	2
本みりん	7
こいくちしょうゆ	6.5
かたくり粉	0.7
【こまつなの煮浸し】	
こまつな	30
にんじん	20
油揚げ	5
上白糖	1
うすくちしょうゆ	1
こいくちしょうゆ	2
だし(削り節・昆布だし)	20
【すまし汁】	
はくさい	30
だいこん	30
えのきたけ	10
みつば	5.0
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	642
たんぱく質(g)	29.0
脂質(g)	20.3
塩分(g)	2.7

2024年10月30日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★乳 コッペパン(はちみつ)】	
★コッペパン	60
はちみつ	8
【★乳 秋野菜のグラタン】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
白ワイン	0.7
玉葱	50.0
さつまいも	40.0
れんこん	15.0
ぶなしめじ	10
綿実油	1
食塩	0.5
こしょう混合	0.06
★クリーム(乳脂肪)	7
薄力粉	8
★牛乳	42
パン粉(乾燥)	1
★チャルチーズ(モッツァレラ)	7
【てぼ豆と野菜のスープ】	
いんげんまめ(乾)	5
ブロッコリー	20
はくさい	30
にんじん	15
ぶなしめじ	10
うすくちしょうゆ	1
食塩	0.3
こしょう混合	0.02
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【黄桃(缶)】	
㊞(缶詰、黄肉種、果肉)	40

エネルギー(kcal)	725
たんぱく質(g)	29.1
脂質(g)	22.0
塩分(g)	2.9

2024年10月31日(木)

献立名/食品名	g
【のむヨーグルト】	
★乳 のむヨーグルト	1本
【カレーピラフ】	
水稻穀粒(精白米)	70
コンソメ(粉末)	2
牛ひき肉	25
白ワイン	1
玉葱	20
にんじん	20
青ピーマン	5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.4
黒こしょう	0.03
トマトケチャップ	6
ウスターソース	1.5
カレー粉	0.5
【だいこんのサラダ】	
だいこん	40
ブロッコリー	15
とうもろこし(カ-補冷凍)	10
上白糖	0.9
食塩	0.3
白ワインビネガー	0.5
綿実油	0.7
うすくちしょうゆ	0.2
【かぼちゃのクリームスープ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20
清酒(純米酒)	0.9
西洋かぼちゃ	30
はくさい	30
むきえだまめ(冷凍)	10
ぶなしめじ	10
綿実油	0.5
食塩	0.5
こしょう混合	0.03
薄力粉	3
綿実油	2.4
豆乳	20
豆乳クリーム	7
コンソメ(粉末)	2
水	80

エネルギー(kcal)	624
たんぱく質(g)	22.8
脂質(g)	14.7
塩分(g)	2.9

給食の停止(欠食)について

長期の欠席が見込まれる際、保護者の方から要望があった場合、給食の停止をすることができます。

担任にご連絡ください。

★急な入院⇒5日後から対応いたします。(学校で欠食対応します。)

★5日以上連続した欠食(家事都合・訓練入院・ショートステイ等)⇒保護者からの申告が必要です。申告は前週の月曜日締切。

※学校行事については、学校で欠食対応をします。

※給食再開連絡は、前日までに必ずご連絡ください。

※場合によってはご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。

