



10 月

# 学校給食献立表

2023年10月7日(土)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ポークカレー】	
水稲穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂身付き)	40
じゃがいも	40
玉葱	40
にんじん	20
むきえだまめ(冷凍)	5
セロリー	5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.34
ローレル(粉)	0.01
ウスターソース	1.1
カレールウ	15
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	90
【ひじきと大根のサラダ】	
だいこん	40
きゅうり	20
干ひじき(スルメ釜、乾)	0.6
上白糖	2.4
食塩	0.3
綿実油	1.2
うすくちしょうゆ	1.5
米酢	1.5
【りんご(缶詰)】	
りんご(缶詰)	44

エネルギー(kcal)	670
たんぱく質(g)	24.6
脂質(g)	19.8
塩分(g)	2.7

2023年10月9日(月)

献立名／食品名	g
スポーツの日	

2023年10月10日(火)

献立名／食品名	g
土曜日参観代休	

2023年10月11日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(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	6.6
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	2.4
【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(炊-粥冷凍)	10
干し椎茸	1
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.7
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	150

エネルギー(kcal)	659
たんぱく質(g)	29.8
脂質(g)	19.8
塩分(g)	2.9

2023年10月12日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★乳 おさつパン】	
★おさつパン	1個
【★卵・乳 鶏肉の香草焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
食塩	0.4
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
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】	
シヨルダーベーコン	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
トマト缶詰(ダイス)	35
トマトケチャップ	7
上白糖	0.5
食塩	0.3
白こしょう	0.0
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【みかん(缶)】	
みかん(缶詰)	40

エネルギー(kcal)	744
たんぱく質(g)	33.2
脂質(g)	29.1
塩分(g)	3.1

# 10月

# 学校給食献立表

2023年10月13日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(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(加-補冷凍)	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】	
きざみのり ※基本食用	1個
きざみのり ※段階食用	2g

2023年10月16日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(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	3.0
こいくちしょうゆ	3.0
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7-グイト)	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

2023年10月17日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【焼きとり丼】	
水稲穀粒(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	7
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	1.1
うすくちしょうゆ	1.5
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
糸みつば	5
食塩	0.5
うすくちしょうゆ	4.5
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2023年10月18日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★乳 練乳パン】	
★練乳パン	1個
【ミンチカツ】	
ポークチキンミンチカツ	50
なたね油	6.0
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	1個

2023年10月19日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(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	6
ゆず(果汁、生)	0.7
【はくさいの甘酢づけ】	
さんどまめ(冷凍)	20
はくさい	40
上白糖	2.25
米酢	3.75
こいくちしょうゆ	3.15
【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)	0.40
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

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

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)	643
たんぱく質(g)	29.1
脂質(g)	20.3
塩分(g)	3.0

エネルギー(kcal)	812
たんぱく質(g)	33.9
脂質(g)	30.1
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	658
たんぱく質(g)	31.3
脂質(g)	23.0
塩分(g)	2.9

# 10月

# 学校給食献立表

2023年10月20日(金)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
★牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【鯖の蒲焼き】</b>	
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	3.2
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
<b>【ごぼうのきんぴら】</b>	
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	2.5
上白糖	1.3
だし(削り節・昆布だし)	10
<b>【里芋のみそ汁】</b>	
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	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2023年10月23日(月)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
★牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【チャプチェ】</b>	
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	1.5
綿実油	1
こいくちしょうゆ	5.5
上白糖	2
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
<b>【しゅうまい】</b>	
しゅうまい(冷凍)	60
<b>【わかめスープ】</b>	
カットわかめ(乾燥)	0.5
はくさい	30
えのきだけ	10
とうもろこし(か-初冷凍)	10
うすくちしょうゆ	2.2
食塩	0.8
こしょう混合	0.02
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	150

2023年10月24日(火)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
★牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【鶏肉の甘辛焼き】</b>	
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	6.4
本みりん	2.4
上白糖	2.4
<b>【大根のゆずの香あえ】</b>	
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	1.8
食塩	0.3
上白糖	3.3
<b>【キャベツのみそ汁】</b>	
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	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2023年10月25日(水)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
★牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【鯖のしょうが煮】</b>	
さわら	70
しょうが	2
上白糖	4
米酢	0.6
こいくちしょうゆ	7.0
清酒(純米酒)	1.6
昆布だし	1
水	40
<b>【ひじき豆】</b>	
大豆(国産、ゆで)	28
かたくり粉	3
なたね油	6
干ひじき(缶詰、乾)	0.5
上白糖	1.2
こいくちしょうゆ	2
<b>【あつあげと大根の煮物】</b>	
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
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

2023年10月26日(木)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
★牛乳	1本
<b>【★乳 コッパン(はちみつ)】</b>	
★コッパン	1個
はちみつ	1個
<b>【★乳 秋野菜のグラタン】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
白ワイン	0.7
玉葱	50
さつまいも	40
れんこん	15
ぶなしめじ	10
綿実油	1
食塩	0.8
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(モツァレラ)	7
<b>【てぼ豆と野菜のスープ】</b>	
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	1.5
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
<b>【りんご(缶)】</b>	
りんご(缶詰)	40

エネルギー(kcal)	704
たんぱく質(g)	35.8
脂質(g)	21.8
塩分(g)	27.0

エネルギー(kcal)	695
たんぱく質(g)	29.4
脂質(g)	18.3
塩分(g)	3.1

エネルギー(kcal)	651
たんぱく質(g)	29.0
脂質(g)	20.0
塩分(g)	2.7

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

エネルギー(kcal)	724
たんぱく質(g)	29.0
脂質(g)	22.0
塩分(g)	3.3

# 10月

# 学校給食献立表

2023年10月27日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	70
栗	12
食塩	0.8
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	1.1
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	0.8
こいくちしょうゆ	0.8
だし(削り節・昆布だし)	22.0
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	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	645
たんぱく質(g)	24.9
脂質(g)	21.4
塩分(g)	3.1

2023年10月30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
【カレイのマヨネーズ焼き】	
カラスカレイ	70
食塩	0.4
こしょう混合	0.06
エッグケアドレッシング	14
【浦上そばろ】	
豚モモ(脂肪なし)	10
にんじん	10
ちくわ	10
ごぼう	25
つきこんにゃく	10
もやし(細)	15
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	4.3
上白糖	2.5
本みりん	1.2
だし(削り節・昆布だし)	20
【はくさいのみそ汁】	
はくさい	30
じゃがいも	20
油揚げ	5
ふなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	9
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.30
水	150

エネルギー(kcal)	690
たんぱく質(g)	36.4
脂質(g)	22.5
塩分(g)	3.4

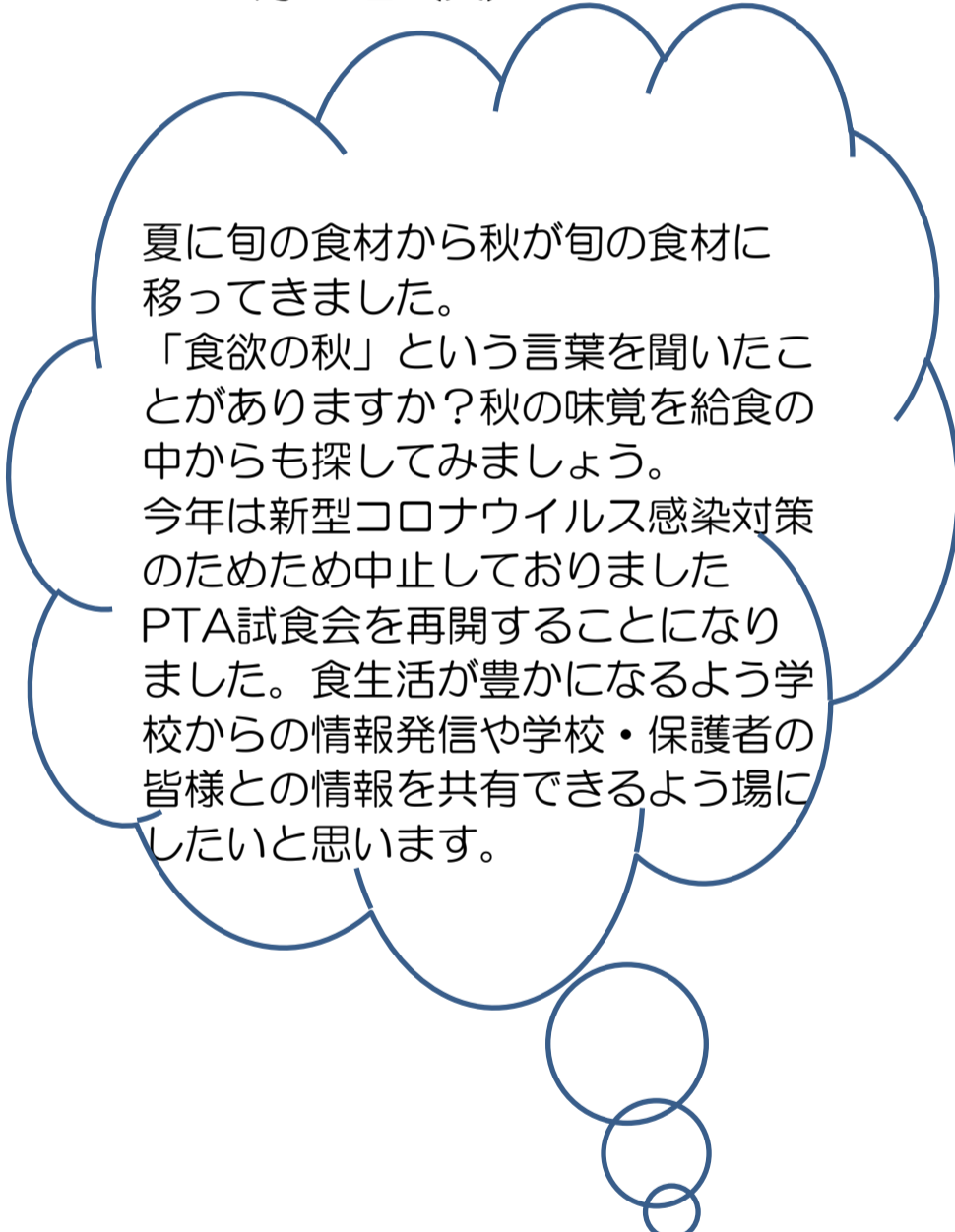
2023年10月31日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	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	0.45
黒こしょう	0.03
トマトケチャップ	7.0
ウスターソース	2.0
カレー粉	0.50
【だいこんのサラダ】	
だいこん	40
プロッコリー	15
とうもろこし(か-補冷凍)	10
上白糖	0.9
食塩	0.4
白ワインピネガー	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
ふなしめじ	10
綿実油	0.5
食塩	0.54
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)	1.5
水	80
	1個

エネルギー(kcal)	666
たんぱく質(g)	25.1
脂質(g)	23.4
塩分(g)	3.1

※10月の給食の紹介です。

- 10月5日(木)  
創立記念お祝い給食
- 10月26日(木)  
PTA試食会
- 10月27日(金)  
十三夜献立
- 10月31日(火)



夏に旬の食材から秋が旬の食材に移ってきました。  
「食欲の秋」という言葉を聞いたことがありますか？秋の味覚を給食の中からも探してみましょう。  
今年は新型コロナウイルス感染対策のためため中止しておりましたPTA試食会を再開することになりました。食生活が豊かになるよう学校からの情報発信や学校・保護者の皆様との情報を共有できるよう場にしたいと思います。

※中高等部の普通食を基準としています。小学部は全体の約8割りの栄養価です。



月間栄養量	
エネルギー(kcal)	687
たんぱく質(g)	31
脂質(g)	22
塩分(g)	4