

日	曜	献立名			おもな材料						熱量 (kcal) たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		パン・麺・ごはん	牛乳	おかず など	おもに体を作る食品 (赤)		おもに体の調子を整える食品 (緑)		おもに熱や力の元になる食品 (黄)		
			たんぱく質を 多く含む	カルシウムを 多く含む	カロテンを 多く含む	ビタミンCを 多く含む	炭水化物を 多く含む	脂肪を 多く含む			
1	土	和風 あんかけご飯	○	糸寒天のサラダ おさつスティック	鶏肉 鶏卵	牛乳 糸寒天	人参 小松菜	生姜 エリンギ キャベツ 胡瓜 にんにく	米 片栗粉 三温糖 さつま芋 グラニュー糖	ごま 油	785 29.1
3	月	高野豆腐の 卵丼	○	里芋の味噌汁 フルーツみつ豆	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	玉葱 椎茸 大根 桃・パイナップル・みかん缶	米 麦 三温糖 里芋 上白糖	油	844 36.6
4	火	わかめご飯	○	じゃが芋コロッセ 磯和え・ごま汁	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ のり	人参 小松菜	玉葱 もやし 大根 白菜	米 じゃが芋 薄力粉 バシ粉 こんにゃく	油 ごま	770 27.5
11	火	孺恋丼	○	こしね汁 果物	鶏肉 油揚げ 竹輪 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ もやし にんにく 生姜 椎茸 葱	米 片栗粉 白糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま ごま油	763 31.3
12	水	ご飯	○	鶏肉の香草揚げ コーンのごまドレサラダ ミネストローネ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜 トマト缶 パセリ	レモン汁 もやしキャベツ コーン缶 にんにく 玉葱 セロリ かつお	米 薄力粉 バシ粉 三温糖 じゃが芋 マカエ	油 ごま	890 37.1
13	木	ジャージャー麺	○	チンゲンサイのスープ	豚肉 味噌 鶏肉 鶏卵 豆腐	牛乳	人参 チンゲンサイ	にんにく 生姜 玉葱 筍 椎茸 葱 胡瓜 えのき草	中華麺 三温糖 片栗粉	油	762 36.6
14	金	ご飯	○	鯖の文化干し焼き 五色なます のっぺい汁	鯖 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参	胡瓜 もやし 大根 ごぼう 葱	米 三温糖 じゃが芋 片栗粉	油	753 33.7
17	月	ご飯	○	豚肉と春雨のオイスター風味 豆乳タンタンスープ	豚肉 豆乳	牛乳	赤ピーマン 青ピーマン 小松菜 人参	舞茸 しめじ エリンギ ヤング コーン えのき草 葱 生姜 にんにく もやし	米 春雨 上白糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	849 33.7
18	火	セサミ トースト	○	こんにゃくサラダ さつま芋シチュー パンの耳ラスク	ベーコン 鶏肉	牛乳 クリーム チーズ	人参	キャベツ もやし 胡瓜 にんにく 玉葱 しめじ	食塩 こんにゃく 三温糖 さつま芋 薄力粉 グラニュー糖	バター ごま油	796 27.6
19	水	秋の香りご飯	○	きびなごのから揚げ 野菜のごま醤油 白菜の味噌汁	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 きびなご	人参 小松菜 さやいんげん	しめじ 椎茸 生姜 もやし キャベツ 白菜 えのき草	米 さつま芋 三温糖 片栗粉 薄力粉	栗油 ごまごま油	761 30.9
20	木	ポーク カレーライス	○	ささみサラダ 果物	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参	玉葱 にんにく 生姜 チャップ キャベツ	米 麦 じゃが芋 薄力粉 三温糖	油 バター	853 28.1
21	金	ご飯	○	豚肉の味噌焼き もやしのソテー 鶏そぼろ汁・ぶどうゼリー	豚肉 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 青ピーマン	もやし 大根 ぶどうジュース	米 三温糖 さつま芋 こんにゃく 片栗粉 白糖	油	775 31.1
25	火	ビビンバ	シ ョ ア	わかめスープ キョンドン	豚肉 油揚げ 味噌 鶏肉 豆腐 きな粉	ショ ア わかめ	人参 小松菜	にんにく 生姜 筍 大豆もやし 葱	米 麦 こんにゃく 三温糖 白玉粉 白糖	油 ごま油 ごま	779 33.8
26	水	しらたまご飯	○	いり鶏 厚揚げときのこの味噌汁	鶏肉 鶏肉 味噌 さつま揚げ 厚揚げ	牛乳 青のり	人参 小松菜 さやいんげん	生姜 筍 ごぼう えのき草 舞茸 椎茸 しめじ	米 三温糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま	794 37.5
27	木	きつねうどん	○	竹輪の磯辺揚げ・さつま芋の天ぷら 梅のり和え ぐりとぐらのカステラ	油揚げ 鶏肉 竹輪 鶏卵	牛乳 わかめ 青のり	小松菜	葱 椎茸 キャベツ 梅 もやし レモン汁	うどん 三温糖 薄力粉 さつま芋 上白糖	油 ごま バター	911 32.0
28	金	ご飯	○	レバーバーグ ジャーマンポテト バイザンヌスープ	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	さやいんげん 人参 かつお	玉葱 セロリ キャベツ かつお	米 バシ粉 じゃが芋	油	765 34.3
31	月	カラフル ピラフ	○	焼肉サラダ パンプキンポタージュ	鶏肉 豚肉	牛乳 クリーム	人参 赤ピーマン さやいんげん かぼちゃ パセリ	にんにく 玉葱 コーン缶 枝豆 もやし 黄ピーマン	米 こんにゃく 三温糖 薄力粉	バター 油	783 29.7

* 食材料購入その他の理由により、献立を一部変更する場合がありますのでご承知おきください。
* 10月5日(水)の終業式、22日(土)の若木祭は、給食がありません。22日は(土)お弁当をご持参ください。
☆今月のワンダル給食は10月17日(月)です。お楽しみに。



学校給食摂取基準	830 270~415
広尾中学校平均	800 32.3



10月	給食目標	よく食べ丈夫な体をつくろう。
	食に関する指導目標	魚の栄養を考えよう。