

ひ 日 曜日	こんだて めい 献立名	主な材料名						栄養価	
		おも からだ 主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		エネルギー （Kcal）	食塩 相当量 （g）
		ぐん 1群 たんぱく質	ぐん 2群 無機質	ぐん 3群 カロテン	ぐん 4群 ビタミンC, 他	ぐん 5群 炭水化物	ぐん 6群 脂質		
1 木 	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳					幼 473	1.8
	豚肉のしょうが炒め	ぶた肉		にら	たまねぎ ぶなしめじ しょうが	しらたき 砂糖	油	小 613	2.1
	大根の昆布和え		★塩昆布	にんじん	だいこん		ごま油	中 -	-
	じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ	じゃがいも		かつおだし	
2 金 	黒パン					黒パン			
	牛乳		牛乳					幼 519	2.0
	鶏肉のバーベキューソース	とり肉			ねぎ しょうが にんにく おろしりんご	砂糖		小 725	2.7
	キャベツのサラダ			にんじん	キャベツ			中 -	-
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ スイートコーン		油	コーンペースト ベシャメルソース 塩 こしょう コーンポタージュ チキンブイヨン 粉パセリ	
5 月 	麦ごはん					ごはん おおむぎ			
	牛乳		牛乳					幼 488	1.5
	ビビンバ(肉みそ)	ぶた肉 だいず みそ			にんにく しょうが	砂糖	油	小 641	2.1
	ビビンバ(ナムル)			にんじん ほうれんそう	もやし		ごま油	中 813	2.6
	しょうがスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ しいたけ		油	酒 しょう油 塩 がらスープ	
【 日本 の 食 べ 物 の 旅 < 青 森 県 > 】									
6 火 	ごはん		牛乳			ごはん		幼 513	2.2
	牛乳							小 644	2.4
	さけの塩焼き	★塩さけ						中 807	3.0
	きんぴらごぼう	ぶた肉		にんじん	ごぼう えだまめ	しらたき 砂糖	いりごま 油	しょう油 みりん 一味唐辛子	
	せんべい汁	とり肉		にんじん	はくさい ねぎ	★かやきせんべい	油	しょう油 塩 酒 みりん かつおだし	
7 水 	豚骨ラーメン(中華めん)					中華めん			
	豚骨ラーメン(豚骨ラーメンスープ)	ぶた肉		にんじん	ねぎ きくらげ にんにく もやし		油	酒 こしょう 塩 豚骨ラーメンスープ がらスープ しょう油	幼 565 2.5
	牛乳		牛乳					小 635	3.0
	春巻き					★五目春巻	油	中 853	3.8
	中華サラダ	★中華くらげ		にんじん	だいこん きゅうり	砂糖	ごま油	酢 しょう油	
8 木 	ごはん		牛乳			ごはん		幼 543	1.7
	牛乳							小 670	1.9
	ハンバーグデミグラスソース	★ハンバーグ			たまねぎ マッシュルーム	砂糖		デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 赤ワイン	中 850 2.4
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	にんにく		オリーブ油	白ワイン 塩 こしょう しょう油	
	ほうれん草とじゃがいものスープ	とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	油	酒 塩 チキンブイヨン こしょう しょう油	
【 リ ク エ ス ト 献 立 < 藤 代 南 中 学 校 > 】									
9 金 	ごはん		牛乳			ごはん		幼 594	1.7
	牛乳							小 725	1.9
	鶏肉の塩からあげ	とり肉				でん粉	油	ガーリックパウダー 酒 塩	中 888 2.3
	野菜のごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	すりごま	しょう油	
	豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい	こんにゃく	油	酒 かつおだし	
	パンプキンババロア					★パンプキンババロア			
13 火 	ごはん		牛乳			ごはん		幼 535	1.6
	牛乳							小 687	1.9
	豚肉のかりん揚げ	ぶた肉			しょうが	でん粉 砂糖	油 いりごま	酒 しょう油	
	ゆで干し野菜のサラダ			にんじん こまつな	★ゆで干しミックス			和風ドレッシング	中 860 2.4
	にら玉みそ汁	卵 みそ		にら	たまねぎ えのきたけ			かつおだし	
14 水 	和風スパゲティ	とり肉 ベーコン		にんじん	ぶなしめじ たまねぎ にんにく	スパゲティ	オリーブ油	白ワイン コンソメ 塩 しょう油 ゼラチン	
	牛乳		牛乳					幼 553	1.4
	豆腐ナゲット ②②②②②	★豆腐ナゲット						小 657	2.0
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー スイートコーン			コーンクリーミードレッシング	中 805 2.4
	蒸しパン					★蒸しパン			
15 木 	麦ごはん		牛乳			ごはん おおむぎ		幼 533	1.6
	牛乳							小 664	1.7
	赤魚の粕漬焼き	★赤魚粕漬						中 856	2.2
	れんこんサラダ			にんじん	れんこん えだまめ	砂糖		しょう油 酢 ごまドレッシング	
	沢煮椀	ぶた肉 油揚げ		にんじん	たけのこ ごぼう ねぎ まいたけ		油	酒 しょう油 塩 みりん かつおだし	
16 金 	バターロール		牛乳			バターロール		幼 568	2.4
	牛乳							小 676	2.9
	鶏肉のチリソース煮	とり肉		にんじん	にんにく たまねぎ スイートコーン	砂糖	油	白ワイン 塩 こしょう トマトピューレ ケチャップ チリパウダー 中濃ソース	中 826 3.6
	フライドニョッキ					★ポテトニョッキ	油	粉パセリ 塩	
	野菜スープ	ベーコン		ほうれんそう	たまねぎ キャベツ		油	酒 塩 チキンブイヨン こしょう しょう油	

日曜日曜日	献立名	主な材料名							栄養価	
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		その他の材料 （調味料など）	エネルギー （Kcal）	食塩 相当量 （g）
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質			
19月	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 467	1.6
	豚キムチ炒め	ぶた肉 生揚げ		にら	しょうが ★キムチ キャベツ		油 ごま油	酒 しょう油	小 606	1.9
	やみつきもやし			にんじん	もやし		ごま油	しょう油	中 759	2.3
	チンゲンサイのスープ	紅白系かまぼこ		チンゲンサイ	えのきたけ ねぎ きくらげ			しょう油 塩 こしょう がらスープ		
20火	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 474	1.4
	ほっけのみりん焼き	★ホッケみりん干し							小 603	1.6
	おかか和え	ちくわ かつお節		ブロッコリー	きゅうり			しょう油	中 752	1.9
	さつまいものごまみそ汁	とり肉 豆腐 みそ		にんじん	たまねぎ	さつまいも	油 ねりごま すりごま	かつおだし		
【 S D G s 献立 】										
21水	麦ごはん					ごはん おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 536	1.6
	豚肉としらたきの炒め煮	ぶた肉			にんにく しょうが ねぎ	しらたき 砂糖	油	酒 しょう油 みりん	小 688	1.9
	のり塩揚げじゃが		青のり			じゃがいも	油	塩	中 861	2.3
	すまし汁	とり肉		にんじん ほうれんそう	しいたけ たまねぎ	ふ		塩 うすくちしょうゆ みりん 酒 かつおだし		
22木	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 547	2.3
	チキンカレー	とり肉		にんじん トマト	しょうが たまねぎ にんにく おろしりんご	じゃがいも	油	酒 中濃ソース カレールウ ケチャップ チャツネ	小 691	2.7
	オムレツ玉ねぎソース	★オムレツ			たまねぎ にんにく	砂糖 てん粉		しょう油 酢 みりん	中 866	3.3
	海藻サラダ		★海藻ミックス		スイートコーン だいこん	砂糖	油	しょう油 酢 塩 こしょう		
23金	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 -	-
	ブルコギ	ぶた肉		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ ふなしめじ	砂糖	油 ごま油	酒 しょう油 コチュジャン こしょう	小 621	1.9
	うま塩キャベツ				キャベツ きゅうり		ごま油	塩	中 778	2.3
	中華スープ	とり肉		にんじん こまつな	はくさい	てん粉	油	酒 がらスープ しょう油 塩 こしょう		
26月	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 501	1.9
	鶏肉のみそ照り焼き	とり肉 みそ			しょうが	砂糖		酒 しょう油 みりん	小 -	-
	ひじきの炒め煮	ぶた肉 油揚げ	ひじき	にんじん	えだめ	砂糖	油	酒 みりん しょう油	中 801	2.8
	けんちん汁	豆腐		にんじん	ごぼう だいこん はくさい	さといも	油	しょう油 塩 酒 みりん かつおだし		
27火	麦ごはん					ごはん おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 499	1.5
	しゅうまい ②②②②③	★シューマイ							小 669	1.9
	ホイコーロー	ぶた肉 生揚げ		にんじん ピーマン	にんにく キャベツ ねぎ		油 ごま油	酒 しょう油 テンメンジャン トウバンジャン こしょう	中 853	2.4
	春雨スープ	ベーコン		こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ	春雨	油	酒 がらスープ しょう油 塩 こしょう		
28水	肉うどん（ソフトメン）					ソフトメン				
	肉うどん（肉うどん汁）	ぶた肉 油揚げ		にんじん	たまねぎ しいたけ		油	酒 かつおだし 塩 しょう油 みりん	幼 509	1.9
	牛乳		牛乳						小 639	2.3
	大学いも ②②②②③					さつまいも 砂糖	油 いりごま	しょう油 みりん 酢	中 844	2.8
	大根サラダ	ツナ			だいこん きゅうり	砂糖	油	酢 しょう油		
29木	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 535	1.5
	さんまのオレンジ煮	★さんまオレンジ煮							小 668	1.7
	鶏肉とごぼうの炒り煮	とり肉		にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう ぶなしめじ	砂糖	油	酒 しょう油 みりん	中 836	2.0
	豆腐みそ汁	ぶた肉 生揚げ みそ 豆乳		こまつな	はくさい ねぎ	こんにゃく	油	酒 かつおだし		
【 図書コラボ献立・14ひきのかぼちゃ 】										
30金	食パン					食パン				
	チョコクリーム					★チョコクリーム			幼 521	1.8
	牛乳		牛乳						小 656	2.4
	かぼちゃコロッケ					★かぼちゃコロッケ	油	中濃ソース	中 812	3.0
	コールスロー	ハム			キャベツ スイートコーン			コールスロードレッシング		
	トマトスープ	とり肉		にんじん トマト	たまねぎ セロリ	マカロニ	オリーブ油	塩 チキンブイヨン ケチャップ こしょう		

* 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
* ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
* 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。
左から、幼・小(低)・小(中)、小(高)、中・職員 の順に示しています。
* 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3363)

お知らせ

振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

日	学校名	理由
1日	山王小学校	創立記念日
1日	中学校	市郡新人戦
2日	中学校	市郡新人戦
23日	藤代幼稚園	親子遠足
26日	小学校	振替休業日

栄 養 素	基準量		10月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	521	1.8
小学校（3・4年）	650	2.0	657	2.1
中学校	830	2.5	825	2.7

学校で配布している献立予定表には「給食だより」を掲載しています。