

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー%) カルシウム(mg)		
			主に体をたくもつものになる食品			主に体の調子を整えるものになる食品					主に材料-のものになる食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)				
	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質						
水	1	ご飯					米			711		
	牛乳		牛乳							27.7		
	さんまのしょうがが煮	さんま			しょうが		砂糖	しょうゆ		28.4		
	小松菜の煮浸し	油揚げ		小松菜	キャベツ・たけのこ			しょうゆ・みりん・和風だし・昆布だし		400		
	肉団子汁	鶏つくね		にんじん	もやし・玉ねぎ			チンタン・酒・塩				
のりのふりかけ	みそ		にら	大根			こしょう・中華だし					
2	木	鷹根祭(文化の部)お弁当 										
金	3	トマトライス	ベーコン		にんじん	玉ねぎ	米	米油	鶏ガラスープ・洋風だし・ワイン	769		
	牛乳		牛乳			マッシュルーム			トマトケチャップ・塩・こしょう	26.0		
	キャベツメンチカツ	豚肉				キャベツ	パン粉・小麦粉	菜種油		34.9		
	もやしのスープ	かまぼこ		小松菜	もやし・大根				鶏ガラスープ・チンタン・しょうゆ	553		
お月見献立	6	さくらご飯					米	米油	しょうゆ・昆布だし・みりん	752		
牛乳		牛乳							27.9			
厚焼き卵	卵								23.1			
豚肉と大根の煮物	豚肉	昆布	にんじん	大根・干し椎茸・たけのこ		砂糖		しょうゆ・酒・みりん	312			
お月見団子	高野豆腐			こんにゃく・いんげん			こしあん・米粉・砂糖	和風だし・昆布だし				
火	7	二つ折りパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン		720		
	牛乳		牛乳							28.4		
	鱈のサクサクフライ	鱈					パン粉・コーンフレーク	米油	コールスロードレッシング	37.8		
	キャベツのコールスローサラダ					キャベツ			ワイン・鶏ガラスープ・ソース・塩	313		
ラビオリ入りトマトスープ	ラビオリ		ほうれん草	玉ねぎ		じゃがいも	米油	ワイン・鶏ガラスープ・ソース・塩				
鷹根祭応援献立	8	ご飯					米	米油		867		
牛乳		牛乳							30.3			
カツカレー	鶏肉		にんじん	玉ねぎ		パン粉・小麦粉	菜種油	フルーツチャツネ・洋風だし	28.7			
ほうれん草のソテー				にんにく・しょうが		じゃがいも	米油	塩・鶏ガラスープ・ソース	304			
パイナップル			ほうれん草	キャベツ・とうもろこし			米油・バター	しょうゆ・塩・こしょう				
9	木	鷹根祭(体育の部)お弁当 										
秋の季節の料理	10	秋の香りご飯	鶏肉		にんじん	しめじ	米・麦	栗	酒・塩・しょうゆ	640		
	牛乳		牛乳					米油	みりん・和風だし	23.2		
	ししやものフライ	ししやも					パン粉・小麦粉	菜種油		32.9		
	呉汁	ひきわり大豆		にんじん	大根・ごぼう		里芋			336		
油揚げ			ほうれん草	こんにゃく			ごま油	鰹だし・昆布だし				
豆乳・みそ								和風だし				
ブラジル料理	14	バターロール		脱脂粉乳			パン	マーガリン		725		
	牛乳		牛乳							27.2		
	ドブラジーニア	豚肉・ウインナー		にんじん	玉ねぎ・マッシュルーム		砂糖	米油	ワイン・塩・こしょう・トマトケチャップ	40.5		
	キャベツのサラダ	大豆		トマト	にんにく		キャベツ・きゅうり	砂糖	米油	鶏ガラスープ・洋風だし	372	
スティックチーズ		チーズ			とうもろこし			酢・塩・こしょう				
水	15	ご飯					米			680		
	牛乳		牛乳							27.5		
	油淋鶏	鶏肉		葉ねぎ	にんにく・しょうが		でん粉・砂糖	菜種油	しょうゆ・酒・酢	25.7		
	もやしの中華サラダ			小松菜	もやし		砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・酢	285		
春雨のスープ	なると	わかめ	にんじん	大根・玉ねぎ		春雨		チンタン・しょうゆ				
				えのきだけ				鶏ガラスープ・塩・酒				
木	16	うどん					うどん			669		
	牛乳		牛乳							27.6		
	カレー南蛮	鶏肉		にんじん	玉ねぎ・干し椎茸		でん粉		カレー粉・カレーフレーク・しょうゆ	39.2		
	油揚げ				ねぎ				みりん・塩・鰹だし・酒	299		
小えびとポテトの唐揚げ	えび		赤パプリカ			じゃがいも	菜種油	塩・こしょう				
						でん粉	カシューナッツ					
金	17	ご飯					米	米油		667		
	牛乳		牛乳							32.5		
	青椒肉絲	豚肉		にんじん	たけのこ・にんにく		でん粉	米油	酒・しょうゆ・オイスターソース	28.3		
				ピーマン	しょうが				甜麺醬・こしょう	326		
中華スープ	うずらの卵		ちんげん菜	とうもろこし			ごま油	鶏ガラスープ・チンタン				
		豆腐・なると			玉ねぎ・えりんぎ			塩・中華だし・こしょう・しょうゆ				

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー%)	
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色 野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)			
	20月	ご飯					米			714	
		牛乳		牛乳							32.8
		ビビンバ 肉みそ	牛肉・みそ			にんにく・しょうが	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・酒		25.0
		ナムル 炒り卵			にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	米油	しょうゆ・酢		360
		わかめスープ	豆腐 かまぼこ	わかめ	ちんげん菜	大根・えのきだけ 玉ねぎ			鶏ガラスープ・チンタン・塩 しょうゆ・こしょう・中華だし		
メキシコ料理	21火	ロールパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン		825	
		牛乳		牛乳							26.0
		メキシカンビーフソテー	牛肉		にんじん	玉ねぎ・マッシュルーム	じゃがいも	菜種油	ソース・ワイン・塩・ハヤシフレーク		39.3
		キャベツとコーンのサラダ			トマト	しょうが・にんにく		米油	トマトケチャップ・鶏ガラスープ 酢・塩		318
	22水	ごま塩ご飯					米	米油・ごま	塩	811	
		牛乳		牛乳							32.8
		鯖の竜田揚げ	鯖				でん粉	菜種油	しょうゆ		30.3
		五目煮豆	大豆 油揚げ	昆布	にんじん	ごぼう・蓮根	砂糖		酒・みりん・しょうゆ・和風だし		645
		お麩のみそ汁	豆腐 みそ		葉ねぎ	玉ねぎ・えのきだけ 干し椎茸	焼麩		鰹だし・和風だし 昆布だし		
	23木	ご飯					米	米油		669	
		牛乳		牛乳							28.4
		ホキのマヨネーズ焼き	ホキ・みそ			しょうが・にんにく			マヨネーズ・からし・こしょう		26.0
		小松菜のしょうが炒め	かまぼこ		小松菜	キャベツ・しょうが		米油	しょうゆ・塩・和風だし		322
	24金	根っこ野菜のみそ汁	油揚げ	糸昆布	にんじん	大根・蓮根	さつまいも		鰹だし・昆布だし		
			豚肉・みそ		葉ねぎ	ごぼう・こんにゃく			和風だし		
		ご飯					米			678	
		牛乳		牛乳							24.6
	27月	肉豆腐	豚肉		にんじん	玉ねぎ・しめじ・ごぼう	砂糖	米油	しょうゆ・酒・昆布だし	24.4	
			豆腐			ねぎ・こんにゃく			みりん・和風だし	405	
		わかさぎのフリッター	わかさぎ		小松菜	キャベツ	小麦粉	菜種油			
		小松菜のからし和え			小松菜	キャベツ			しょうゆ・からし		
	28火	ご飯					米			684	
		牛乳		牛乳							32.2
		黒糖パン					パン・黒糖				34.5
		牛乳		牛乳							462
	29水	ミートグラタン	牛肉	チーズ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	鶏ガラスープ・洋風だし・ワイン		
			豚肉		トマト	マッシュルーム	砂糖		トマトケチャップ・デミグラスソース		
		こんにゃくサラダ		わかめ・昆布 とさかのり		しょうが・にんにく キャベツ・こんにゃく とうもろこし	砂糖	ごま油	塩・こしょう・ナツメグ・ローリエ しょうゆ・酢・塩		
		ご飯					米	米油			
	30木	牛乳		牛乳						739	
		鮭フライ	鮭				パン粉・小麦粉	菜種油		27.3	
		ごぼうと蓮根のきんぴら				ごぼう 蓮根	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ・酒・みりん 和風だし	24.1	
		白玉団子汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	大根・しめじ 玉ねぎ・ねぎ	白玉団子		鰹だし・昆布だし・みりん 和風だし・しょうゆ・酒	297	
	31金	中華麺					麺			819	
		牛乳		牛乳						34.5	
		みそラーメン	豚肉 みそ		にんじん	にんにく・しょうが もやし・キャベツ		米油 ごま油	酒・豆板醤・鶏ガラスープ チンタン・昆布だし・和風だし	35.2	
		さつまいもと大豆の唐揚げ	大豆	煮干し	赤パプリカ		とうもろこし・ねぎ・きくらげ		塩・こしょう・しょうゆ	348	
	31金	えびピラフ	えび 鶏肉		にんじん	玉ねぎ グリーンピース	米	バター 米油	ワイン・鶏ガラスープ 塩・こしょう	677	
		牛乳		牛乳						30.5	
		チーズオムレツ	卵	チーズ						28.3	
		キャベツのスープ	ウインナー		ちんげん菜	キャベツ・大根 しめじ			酒・しょうゆ・鶏ガラスープ・チンタン 洋風だし・塩・こしょう	409	
		ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖				

(天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。)

秋分の日を過ぎたあたりから、朝晩涼しくなり、日中の暑さも和らいできたように感じます。10月は、いろいろな野菜が実りの秋を迎えます。秋の味覚を味わってほしいと願い、里芋や栗などの食材を使用した献立にしました。また、鷹根祭に向けて、一生懸命練習している生徒の支えになればと思い、パワーアップ満点の給食を提供する予定です。すべての生徒に、スタッフ一同、応援のエールを届けたいと思います。10月もよろしくお願ひ致します。

早寝・早起き・朝ご飯