



日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体ではたらき			エネルギー (kcal)
					血・肉・骨になる (毎日牛乳が入ります)	はたらく力のもとになる (毎日主食が入ります)	体の調子をととのえる	
2	げ	MILK	ごはん	さんまみぞれ煮	さんま	砂糖、片栗粉	大根	475 584 657 730
				さつまいもと厚揚げの甘辛煮	鶏肉、厚揚げ (調整食は豆腐使用)	さつまいも	人参	
				だいこんのみそ汁	みそ		ほうれん草、大根、えのきたけ	
3	か	MILK	ごはん	チキンライス	鶏肉	米、バター	人参、ピーマン、トマト、玉葱、マッシュルーム	463 570 642 713
				グリーンサラダ	鶏肉	イタリアンドレッシング	ブロッコリー、きゅうり、キャベツ	
				コーンスープ	牛乳、豆乳【スープの素】 (調整食には入りません)	砂糖	玉葱、コーン、じゃがいも【スープの素】 (調整食には入りません)	
4	すい	MILK	ごはん	みそおでん	ちくわ、うすら卵、みそ	里芋、こんにゃく、砂糖	人参、大根	468 560 622 684
				キャベツのゆかり和え			しその葉、キャベツ、きゅうり	
				抹茶の水ようかん		砂糖、小豆	抹茶	
5	もく	MILK	パン	野菜とベーコンのスパゲッティ	ベーコン	小麦粉【麺】、砂糖、バター	ピーマン、玉葱、キャベツ、エリンギ、にんにく	436 526 585 645
				トマトスープ			玉葱、なす、セロリ、黄パプリカ、トマト	
				ぶどうゼリー		砂糖	ぶどう	
6	きん	MILK	ごはん	きのこのチンジャオロース	豚肉	砂糖	ピーマン、赤パプリカ、たけのこ、エリンギ、まいたけ	461 567 638 709
				揚げぎょうざ	豚肉	小麦粉、パン粉、砂糖、油	にら、キャベツ、玉葱、にんにく	
				わかめスープ	豆腐、わかめ		白菜、もやし	
10	か	MILK	ごはん	厚揚げのカレー炒め	厚揚げ (調整食は豆腐使用)、鶏肉、枝豆		玉葱	461 567 638 709
				ひじきとチーズのサラダ	ひじき、チーズ	和風ドレッシング	ピーマン、にんじん、キャベツ	
				なすのみそ汁	みそ		みつば、なす、しめじ	
11	すい	MILK	中華麺	みそラーメン	豚肉、みそ	小麦粉【麺】、ごま【スープ】 (調整食には入りません)、砂糖	人参、キャベツ、ねぎ、もやし、コーン、にんにく	456 561 631 701
				ピーマンと鶏肉の中華炒め	鶏肉	ごま油 (調整食には入りません)	ピーマン、黄パプリカ、玉葱	
				ふかしいも		さつまいも		
12	もく	MILK	ごはん	揚げ鱈の白みそソース	さわら、白みそ	小麦粉 (調整食には入りません)、片栗粉、砂糖、ごま (初期食には入りません)		488 601 676 751
				小松菜のおかか和え	かつおぶし	砂糖	小松菜、人参、もやし	
				豚汁	豚肉、豆腐、みそ	里芋	大根、ごぼう、ねぎ	
13	きん	MILK	ごはん	きのこのハヤシライス	じゃがいも、牛肉	じゃがいも、小麦粉【ルウ】 (調整食はルウソフ)	人参、トマト、玉葱、エリンギ、マッシュルーム、まいたけ	538 655 733 811
				キャベツとごぼうのサラダ	鶏肉	ノンエッグマヨネーズ (調整食はコンドレッシング)	ごぼう、キャベツ、きゅうり、コーン	
				ブルーベリーゼリー		砂糖	ブルーベリー	

※ 献立は、材料の購入事情により変更する場合がありますので、御了承ください。

※ 栄養価表示は、上段より、小学部低学年、小学部高学年、中学部、高等部の順番になっています。

学校給食の栄養所要量の目安

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
小学部 (低)	450			250	2.7	162	0.35	0.46	20	4.5	2.5g以下
小学部 (高)	570	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	330	3.2	204	0.41	0.57	23	5.7	
中学部	660			390	3.6	237	0.46	0.63	24	6.6	
高等部	700			360	3.6	256	0.48	0.67	24	7	



日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体でのたらし			エネルギー (kcal)
					血・肉・骨になる (毎日牛乳が入ります)	はたらく力のもとになる (毎日主食が入ります)	体の調子をととのえる	
16	月			さばの塩焼き	さば			473
				きんぴられんこん		こんにゃく、砂糖、ごま油 (調整食には入りません)、ごま (初期食には入りません)	人参、いんげん、れんこん	582
				かぼちゃのみそ汁	みそ、わかめ		かぼちゃ、玉葱	655
17	火			チンゲンサイとソーセージのチャーハン	ウィンナー	米、バター	人参、チンゲンサイ、玉葱、にんにく	447
				豆腐しゅうまい	魚肉すり身、豆腐、大豆粉	小麦粉、砂糖	玉葱、しょうが	550
				えび入り五目スープ	えび		人参、にら、もやし、椎茸 (調整食には入りません)	618
18	水			ミートボールソフトめん	牛肉、豚肉、鶏肉、大豆タンパク	小麦粉、パン粉、片栗粉、砂糖	ピーマン、トマト、玉葱、黄パプリカ	565
				小松菜のレモンサラダ	ツナ	オリーブ油、酢、砂糖	小松菜、キャベツ、コーン、レモン	677
				ソフトめん スイートポテト	豆乳 (調整食には入りません)、牛乳 (調整食のみ使用)、バター (調整食のみ使用)	さつまいも、じゃがいも (調整食には入りません)、砂糖		751
19	木			鶏肉の揚げ照り	鶏肉	油、片栗粉、砂糖		482
				ほうれん草のおひたし		ごま (初期食には入りません)	ほうれん草、もやし	593
				豆腐とみつばのすまし汁	豆腐		みつば、えのきたけ	667
20	金			わかめごはん	わかめ	米		520
				愛知のしそ入り鶏巻	鶏肉、大豆タンパク	春雨、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	人参、しそ、キャベツ、ねぎ、玉葱、しょうが	616
				ささみと野菜の酢みそ和え	鶏肉、みそ	砂糖、酢	きゅうり、もやし	680
				コーンとブロッコリーのスープ			ブロッコリー、人参、玉葱、コーン	744
				いちごのレアチーズ	クリームチーズ	砂糖	いちご	
23	月			筑前煮	鶏肉	こんにゃく、砂糖	人参、ごぼう、れんこん	508
				焼き栗コロッケ		栗、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、パン粉、油		626
				白みそ汁	油揚げ (調整食には入りません)、みそ	じゃがいも	ねぎ	704
24	火			ごぼう入りつくね	鶏肉、大豆タンパク	砂糖、片栗粉	しょうが、玉葱、ごぼう	463
				切り干大根の煮物	グリーンピース、油揚げ (調整食には入りません)	里芋、砂糖	人参、大根	570
				きのこ汁	厚揚げ (調整食は豆腐使用)		しめじ、えのきたけ、椎茸	641
25	水			ホットドック	ウィンナー		ピーマン、玉葱、キャベツ	480
				かぼちゃとさつまいものサラダ		コーンドレッシング	かぼちゃ、きゅうり、さつまいも	591
				サンドロール コンソメスープ			人参、白菜、じゃがいも	665
26	木			チキンみそかつ丼	鶏肉、大豆タンパク、みそ	パン粉、小麦粉、油、砂糖	キャベツ	465
				けんちん汁	豆腐	こんにゃく	ごぼう、大根、ねぎ	573
				フルーツヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	みかん、もも	644
27	金			マグロと根菜の甘酢炒め	マグロ	米粉、さつまいも、片栗粉、油、砂糖、酢	人参、れんこん、玉葱	430
				チンゲンサイのナムル	のり	砂糖、ごま (初期食には入りません)、ごま油 (調整食には入りません)、酢	チンゲンサイ、もやし	530
				大根のとりがらスープ	豆腐		大根、ねぎ、椎茸 (調整食には入りません)	596
30	月			錦織りなす小牧山ごはん	鶏肉、グリーンピース	米、砂糖、栗	人参、れんこん、椎茸 (調整食には入りません)	482
				愛知県産大葉入りハンバーグ 和風ソース	豚肉、鶏肉、大豆タンパク	米粉、片栗粉、砂糖	しそ、玉葱、えのきたけ	593
				ほうれん草のみそ汁	油揚げ (調整食には入りません)、みそ	じゃがいも	ほうれん草	667
31	火			サケのクリーム煮	サケ、牛乳	じゃがいも	人参、ブロッコリー、玉葱、しめじ	550
				かぼちゃコロッケ	鶏肉、大豆タンパク	パン粉、砂糖、小麦粉、油	かぼちゃ、たまねぎ	666
				ロールパン ももゼリー		砂糖	もも	744
<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>10月30日から11月2日まで 給食週間で、小牧市や大山市の 有名なお食べ物を食べましょう!</p> </div>								
								822