



日	曜	主食	牛乳	副食	材料名						1人1食あたり たんぱく質g エネルギーkcal	
					体をつくる食品		体の調子を整える食品		体の熱や力になる食品			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	ブルコギ丼		ワンタンスープ ゆうやけゼリー	豚中肉	牛乳飲用、粉寒天	にんにく、にら、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、しょうが汁、ほくさい、いしなごみかん、ジュース	米、米粒麦、上白糖、でんぷん、ワントンの皮	油、白ごま、ごま油	749 kcal 26.7 g 2.8 g	
3	火	麦ごはん		鮭の二色ごま焼き 野菜のうま煮 冬瓜汁	生鮭、豚中肉、鶏若鶏肉むね、油揚げ	牛乳飲用	にんにく、さやいんげん、こまつな	しょうが、たまねぎ、干ししいたげ、このこ、しょうが、おろし、しょうが、ねぎ	米、押麦、上白糖、こんにゃく、じゃがいも、でんぷん	白ごま、黒ごま、油	803 kcal 38.3 g 2.2 g	
4	水	なすの ドライカレーライス		じゃがいものフレンチサラダ 冷凍みかん	豚ひき肉、豚レバー、チツ	牛乳飲用	にんにく	にんにく、セロリ、たまねぎ、マヨネーズ(水)、赤ピーマン、なす、キャベツ、きゅうり、冷凍みかん	米、小麦粉、じゃがいも、はちみつ	油、バター、あげ油、サラダ油	826 kcal 25.6 g 2.5 g	
5	木	キムチチャーハン		マロニーあえ 青菜と卵のスープ	豚中肉、木綿豆腐、鶏卵	牛乳飲用	にんにく、こまつな	たけのこ(水)、ほくさい、キムチ、キャベツ、もやし、たまねぎ、えのきだけ	米、米粒麦、マロニー、上白糖、でんぷん	油、白ごま、ごま油	711 kcal 29.9 g 3.5 g	
6	金	エビの トマトクリーム スパゲッティ		海藻サラダ 焼きりんご	ベーコン、むきえび	脱脂粉乳、生クリーム、粉チーズ、牛乳飲用、海藻ミックス	にんにく、ホールトマト、こまつな	セロリ、にんにく、たまねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり、ホールのりんご	スパゲティ、上白糖	サラダ油、油、ごま油、バター	793 kcal 34.0 g 3.2 g	
9	月	重陽の節句 ごはん		魚のみそ焼焼き 菊入りもやしの甘酢かけ 呉汁	めだい、豚中肉、木綿豆腐、大豆、赤みそ、豆乳	牛乳飲用	にんにく、こまつな	もやし、キャベツ、干し菊、だいこん、ねぎ	米、塩麴、上白糖、じゃがいも	白ごま、ごま油	712 kcal 37.6 g 2.7 g	
10	火	豆乳きなこトースト		チキンピーズ キャベツのサラダ	きな粉、豆乳、鶏肉、いんげん、まめ(乾)	脱脂粉乳、牛乳飲用、粉チーズ	にんにく	セロリ、たまねぎ、マヨネーズ(水)、キャベツ、きゅうり、ホールのりんご	無塩食パン、上白糖、じゃがいも、小麦粉、はちみつ	バター、油、サラダ油	720 kcal 30.1 g 2.3 g	
11	水	あんかけ風焼きそば		ポテトのおかかまぶし グレープゼリー	豚中肉、むきえび、あさり、細かい削り節	牛乳飲用、粉寒天	にんにく、こまつな	しょうが、たまねぎ、たけのこ(水)、もやし、にんにく、ぶどう、ジュース	むし中華めん、上白糖、でんぷん、じゃがいも	油、ごま油	718 kcal 32.7 g 3.4 g	
12	木	わかめごはん		しらす入り卵焼き おひたし 豆腐と油揚げのみそ汁	鶏肉、糸削り、木綿豆腐、油揚げ、白みそ	炊き込みわかめ、牛乳飲用、しらす干し	にんにく、葉ねぎ、こまつな	しょうが、たまねぎ、キャベツ、もやし、えのきだけ	米、米粒麦、上白糖	サラダ油、白ごま油	713 kcal 31.8 g 3.1 g	
13	金	ピラフ シーフードソース がけ		ガーリックドレッシングサラダ 梨	鶏肉、むきえび、パピー、ほたて、あさり	牛乳調理用、脱脂粉乳、生牛乳飲用、生わかめ	にんにく、こまつな	セロリ、たまねぎ、マヨネーズ(水)、キャベツ、きゅうり、にんにく、なし	米、小麦粉、三温糖	バター、油、白ごま、オリーブ油	785 kcal 28.1 g 2.8 g	
16	月	敬老の日										
17	火	十五夜・ひじきの日 さつまいもごはん		さばのおろしポン酢がけ ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	さば、鶏肉、油揚げ、木綿豆腐、白みそ	牛乳飲用、干しひじき、生わかめ	にんにく	だいこん、レモン、たまねぎ	米、もち米、さつまいも、しらたき、上白糖	黒ごま油、ごま(乾)	732 kcal 34.5 g 3.3 g	
18	水	期末考査(給食なし)										
19	木	タイの味巡り										
20	金	ガバオライス		わかめサラダ アロエ入りフルーツカクテル	鶏卵、鶏ひき肉、大豆	牛乳飲用、生わかめ	たかのつめ、赤ピーマン、パプリカ、ピーマン、にんにく	にんにく、たまねぎ、たけのこ(水)、キャベツ、きゅうり、りんご、ゆず、みかん、アロエ	米、米粒麦、上白糖、でんぷん	油、サラダ油、ごま油	757 kcal 27.4 g 2.4 g	
23	月	秋分の日										
24	火	揚げパン		ミネストローネ もやしのサラダ	ベーコン、豚中肉、レンズまめ(乾)	牛乳飲用、粉チーズ	ホールトマト、にんにく	セロリ、たまねぎ、もやし、きゅうり	ミルクパン、上白糖、じゃがいも、シエラマカロニ	あげ油、油、白ごま、ごま油、サラダ油	757 kcal 28.6 g 3.1 g	
25	水	卵とじ丼		田舎汁 極早生みかん	鶏肉、凍り豆腐(乾)、鶏卵、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	牛乳飲用	こまつな、にんにく	しょうが汁、たまねぎ、干ししいたげ、だいこん、ねぎ、みかん	米、米粒麦、上白糖	油、ごま油	817 kcal 36.3 g 3.4 g	
26	木	ひじきごはん		ゴマししゃも 豚汁	鶏肉、油揚げ、豚中肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	芽ひじき、牛乳飲用、ししゃも	にんにく、こまつな	干しいたげ、だいこん	米、米粒麦、上白糖、小麦粉	黒ごま、白ごま、油	741 kcal 33.4 g 3.3 g	
27	金	けんちんうどん		変わり漬け スイートポテト	鶏肉、油揚げ	牛乳飲用、牛乳調理用、脱脂粉乳、生クリーム、粉チーズ	にんにく、こまつな	洗いこぼろ、だいこん、ねぎ、キャベツ、しょうが汁	冷凍うどん、上白糖、さつまいも	油、ごま油、サラダ油、バター	742 kcal 26.0 g 3.1 g	
30	月	ガーリックトースト		ピーズチャウダー コーン入り和風サラダ	ベーコン、鶏肉、あさり、レンズまめ(乾)	牛乳飲用、牛乳調理用、脱脂粉乳、生クリーム、粉チーズ	にんにく、こまつな	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールのりんご	無塩食パン、じゃがいも、米粉、上白糖	バター、油、サラダ油	751 kcal 34.1 g 2.7 g	

※都合により、献立が変更になる場合があります。※13日は5組の給食提供がありません。

7月実施 アンケート結果
「これまで寺島中で食べた給食で、また食べたい給食を1つ教えてください。」

ランクインした料理、全体で上位の料理は順次提供予定です。提供の際は献立名に二重下線をつけます。

	No.1	No.2	No.3
1年	じゃがいものハニーサラダ	冷凍りんご	ドリア・冷凍みかん・カレー
2年	揚げパン	じゃがいものハニーサラダ・フルーツポンチ	
3年	揚げパン	ヤンニョムチキン	じゃがいものハニーサラダ
全体	揚げパン・じゃがいものハニーサラダ		ヤンニョムチキン

11月19日(火)にPTA成人部主催の給食試食会を開催します。詳細や申し込みに関しては、10月上旬にCOCOOで配信予定です。