



日	曜	主食	牛乳	副食	材料名						1人1日 たんぱく質 g 食塩相当量 g	
					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、 いしなみかん、 ジュース	米、米粒麦、上 白糖、でんぷ ん、ワンタン の皮	油、白ごま、こ 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、 干ししいたけ、 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、黒こ 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、 トマト、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、 はくさい、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、こ 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、ホウレン草	スパゲティ、 上白糖	サラダ油、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、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 いご、ねぎ	米、塩麴、上白 糖、じゃがい も	白ごま、こま 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、 キャベツ、きゅう り、ホウレン草	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、 キャベツ、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 だて、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、 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 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 ひじき、生わか め	にんにく	だいご、しも ん、たまねぎ	米、もち米、さ つまみ、し らたき、上白 糖	黒ごま油、こ 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 ジール、ピーマン、 にんにく	にんにく、たま ねぎ、だれ、 たけのこ、キャ ベツ、きゅうり、 ごぼう、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、シェ ルマカロニ	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 んじん	しょうが汁、た まねぎ、干しし いだけ、だいご 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	干しいたけ、 だいご	米、米粒麦、上 白糖、小麦粉	黒ごま、白こ 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	にんにく、こ まつな	洗いこぼ、だ いご、ねぎ、 キャベツ、しよ 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	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。」

	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

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。

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。