

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)
1 木	牛乳 米粉のハヤシライス ウィンナーと野菜のソテー	ぶた肉 豆乳 牛乳 ウィンナー		米 大麦 油 じゃがいも さとう 米粉		にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース コーン キャベツ 小松菜		625	14.0
2 金	牛乳 麦ごはん 麻婆なす ビーフンの中華炒め	旬の野菜 なす 牛乳 ぶた肉 みそ		米 大麦 油 ごま油 さとう かたくり粉 ビーフン		なす にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ いら キャベツ もやし 小松菜		626	13.7
5 月	牛乳 ツナとトマトのスパゲッティ もやしとコーンのソテー ブルーベリーケーキ	はまなか農園 ブルーベリー ツナ缶 牛乳 卵 豆乳		スパゲティ(卵なし) オリーブ油 油 さとう 小麦粉 マーガリン(乳不使用)		たまねぎ にんじん トマトピューレ ホールトマト 青ピーマン パセリ もやし コーン 小松菜 ブルーベリー		745	13.4
6 火	牛乳 麦ごはん ジャージャン豆腐 炒めナムル	牛乳 ぶた肉 みそ 八丁みそ 厚揚げ		米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 ごま		しょうが にんにく しいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ もやし 小松菜		596	16.6
7 水	牛乳 あぶ玉丼 野菜のみそ汁	ぶた肉 油揚げ 卵 牛乳 みそ		米 大麦 さとう		しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ グリンピース 大根 キャベツ ぶなしめじ 小松菜		589	17.5
8 木	牛乳 チキンライス 白身魚の黄金焼き ABCスープ	とり肉 牛乳 タラ みそ 大豆		米 油 さとう マヨネーズ(エッグフリー) ABCマカロニ(卵なし)		トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリンピース パセリ にんにく キャベツ コーン 小松菜		561	18.8
9 金	牛乳 菊の花入りごはん 菊花シュウマイ 野菜椀	重陽の節句 とり肉 牛乳 ぶた肉 豆腐 油揚げ		米 油 さとう かたくり粉 こんにゃく		ぶなしめじ にんじん 菊 たまねぎ しょうが コーン 大根 ねぎ 小松菜		556	17.4
12 月	牛乳 里芋ごはん 鮭の塩焼き お月見汁	10日：十五夜 とり肉 油揚げ 牛乳 鮭		米 里芋 さとう こんにゃく 白玉粉		にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜		542	19.0
13 火	牛乳 コーンピラフ 野菜のペペロンチーノ炒め 肉団子スープ	とり肉 牛乳 ベーコン ぶた肉 豆腐		米 油 オリーブ油 かたくり粉 春雨 ごま油		たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム 青ピーマン にんにく キャベツ 小松菜 しょうが ねぎ しいたけ チンゲンサイ		556	15.6
14 水	牛乳 中華丼 野菜チップス	旬の野菜 さつまいも ぶた肉 なた(山芋なし) いか 牛乳		米 大麦 油 かたくり粉 ごま油 じゃがいも さつまいも		にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 白菜 ねぎ チンゲンサイ れんこん ごぼう		577	13.6
15 木	牛乳 黒砂糖パン ペンネソテー パンプキンシチュー	旬の野菜 かぼちゃ 牛乳 ベーコン とり肉 生クリーム		黒砂糖パン ペンネマカロニ(卵なし) 油 バター 小麦粉		にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン かぼちゃ		586	14.7
16 金	牛乳 ごはん 魚のごまみそ焼き ひじきの煮物 いものこ汁	19日：敬老の日 まごわやさしい献立 牛乳 タラ みそ ひじき さつま揚げ(小麦・山芋なし) 大豆 とり肉 豆腐		米 ごま さとう 油 こんにゃく 里芋		しょうが ねぎ にんじん しいたけ 小松菜		562	19.4
20 火	牛乳 鶏肉とごぼうのごはん ししゃものカレー揚げ 田舎汁	郷土料理：秋田県 とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも みそ		米 もち米 ごま油 さとう 小麦粉 かたくり粉 油 じゃがいも こんにゃく		しょうが ごぼう にんじん 大根 えのきたけ 小松菜		568	18.7
21 水	牛乳 麦ごはん 四川豆腐 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 豆腐		米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油		にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ ねぎ グリンピース キャベツ もやし きゅうり コーン		568	16.6
22 木	牛乳 ショートニングパン じゃがいものミートソース焼き マカロニスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 ピザチーズ		ショートニングパン じゃがいも 油 米粉 バター シェルマカロニ(卵なし)		にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ パセリ マッシュルーム キャベツ 小松菜		540	17.5
26 月	牛乳 ガパオライス 青菜としめじのスープ	タイ料理 ぶた肉 とり肉 大豆 牛乳		米 大麦 油 さとう じゃがいも		にんにく たまねぎ 青ピーマン 赤パプリカ しょうが ぶなしめじ 小松菜		599	18.8
27 火	牛乳 ごはん じゃこふりかけ 干草和え 肉豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ おかか 塩こんぶ ぶた肉 豆腐		米 ごま さとう ごま油 油 こんにゃく		キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのきたけ たまねぎ ねぎ グリンピース		564	18.9
28 水	牛乳 フレンチトースト 枝豆のサラダ ポトフ	ポトフ：フランス料理 牛乳 卵 とり肉 ウィンナー 大豆		食パン さとう マーガリン(乳不使用) 油 じゃがいも		キャベツ にんじん きゅうり 枝豆 たまねぎ にんにく さやいんげん		556	18.1
29 木	牛乳 ごはん さばのみそ煮 大根サラダ けんちん汁	旬の魚 さば 牛乳 さば みそ 油揚げ 豆腐		米 さとう かたくり粉 油 こんにゃく じゃがいも		しょうが ねぎ 大根 キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう しいたけ		564	16.7
30 金	牛乳 チキンクリームライス オニオンドレッシングサラダ	とり肉 牛乳 生クリーム		米 大麦 油 バター 小麦粉 さとう		にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ キャベツ きゅうり		585	13.4

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	583	16.5	32.3	2.5	334	88	2.1	224	0.28	0.44	13	5.4

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク