



日	曜	牛乳	献立名	★マークの献立について	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
					魚肉卵豆製品	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類いも類砂糖	油脂		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火		ハヤシライス パプリカ入りサラダ ★果物(巨峰)	1A、1B、2Aリクエスト給食です	豚肉 鶏ガラ ボンレスハム	牛乳 クリーム	にんじん トマト缶詰 トマトビュール 赤ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー	にんにく しょうが 玉葱 セロリ マッシュルーム グリーンピース キャベツ 巨峰	水稲穀粒 米粒麦 薄力粉 三温糖	こめ油 有塩バター	860 29.7	
2	水		ご飯 五目野菜炒め 鶏肉のはちみつみそ焼き ★ふわふわ団子のつみれ汁	たらと豆腐でふわふわ団子を作ります	鶏肉 米みそ 豚肉 そうだがつお節 押し豆腐 すけとうだら	牛乳 だし昆布	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく しょうが キャベツ だいこん りよくとうもやし ねぎ	水稲穀粒 米粒麦 はちみつ かたくり粉 ごんにやく	こめ油	813 34.4	
3	木		ポテトサラダトースト ゴマドレサラダ ★ミネストローネ	1B、1Eリクエスト給食です	ボンレスハム まぐろ缶詰 米みそ 鶏ガラ ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 ほしひじき	にんじん 青ピーマン こまつな トマト缶	玉葱 しょうが にんにく りよくとうもやし セロリ キャベツ	黒砂糖パン じゃがいも 三温糖 マカロニ	マーガリン マヨネーズ ねりごま こめ油	813 28.5	
4	金		麦ご飯 フーヨーハイ ★チャプチェ 青梗菜のスープ	3Cリクエスト給食です	たまご かにフレーク 鶏ガラ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん ら 青ピーマン チンゲイ	たけのこ(水煮) 干し椎茸 ねぎ りよくとうもやし りんご にんにく セロリ 玉葱 ぶなしめじ とうもろこし缶詰	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 かたくり粉 はるさめ	こめ油 ごま油	809 30.4	
7	月		ご飯 沢煮椀 ★鮭のチャンチャン焼き さつまいもと豆の甘煮	北海道の郷土料理食です	さけ 米みそ 金時豆 豚肉 そうだがつお節	牛乳	にんじん 青ピーマン ほうれんそう	しょうが キャベツ 玉葱 ぶなしめじ りんご ごぼう だいこん ねぎ	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 さつまいも	こめ油	810 36.2	
8	火	定期考査給食なし										
9	水		★スパゲティミートソース 玉ねぎドレッシングサラダ ヨーグルトゼリー	「重陽の節句」にちなんで秋なすを入れます	大豆 ベーコン 豚肉 ボンレスハム	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳 寒天	にんじん 青ピーマン トマト缶詰 トマトビュール ブロッコリー	にんにく 玉葱 セロリ なす キャベツ	スパゲティ 薄力粉 三温糖 上白糖	こめ油	896 37.5	
10	木		ご飯 ★タンドリーチキン 小松菜とキャベツのソテー ペイザンヌスープ	カレー粉とヨーグルトに鶏肉を漬けて焼きます	鶏肉 ベーコン 鶏ガラ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	トマトビュール 赤ピーマン こまつな にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが ぶなしめじ キャベツ セロリ 玉葱 かぶ	水稲穀粒 米粒麦 じゃがいも	こめ油	807 31.7	
11	金		麦ご飯 のりのつくで煮 ★きんぴらコロッケ 和風サラダ 白菜のみそ汁	にんじん、ごぼうのきんぴらが入ります	豚肉 たまご そうだがつお節 油揚げ 米みそ	牛乳 焼きのり ちりめん じゃこ 煮干し	にんじん こまつな	ごぼう セロリ 玉葱 キャベツ だいこん はくさい	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉	こめ油	840 27.2	
14	月		ご飯 筑前煮 ★豆腐のまさご焼き キャベツのみそ汁	豆腐、鶏肉、ひじき、じゃこを混ぜて焼きます	鶏肉 木綿豆腐 たまご そうだがつお節 油揚げ 米みそ	牛乳 ちりめん じゃこ ほしひじき 煮干し	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 玉葱 ごぼう だいこん 干し椎茸 キャベツ	水稲穀粒 米粒麦 かたくり粉 三温糖 ごんにやく	こめ油	816 33.3	
15	火		ツナチーズトースト フレンチサラダ ★ポークビーンズ	アメリカの家庭料理、豆と豚肉のトマト煮込みです	まぐろ缶詰 ボンレスハム ベーコン 豚肉 鶏ガラ 大豆 白いんげん	牛乳 ピザチーズ	にんじん こまつな 青ピーマン トマトビュール	レモン 玉葱 キャベツ とうもろこし缶詰 にんにく	胚芽パン 三温糖 じゃがいも	マーガリン マヨネーズ こめ油	837 36.8	
16	水		ご飯 しらすふりかけ ★なすのさき揚げ 菊花和え さつまいも汁	肉ダネを挟んだ秋なすに衣を付けて揚げます	かつお節 豚肉 たまご そうだがつお節 木綿豆腐 米みそ	牛乳 刻み昆布 しらす干し あおのり	にんじん こまつな	なす 玉葱 キャベツ きゅうり きくの花 ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 薄力粉 パン粉 ごんにやく さつまいも	こめ油	814 29.1	
17	木		★鶏肉のそぼろご飯 もやしのごまだれサラダ 玉ねぎとコーンのスープ	カルシウムが豊富な高野豆腐と鶏肉の混ぜご飯です	鶏肉 凍り豆腐 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 鶏ガラ たまご	牛乳 くわいかめ ほしひじき	にんじん 万能ねぎ こまつな	ねぎ 干し椎茸 りよくとうもやし キャベツ 玉葱 とうもろこし缶詰	水稲穀粒 米粒麦 糸ごんにやく 三温糖	こめ油 白ねり ごま ごま油	832 34.5	
18	金		ご飯 さばのみそ煮 切干大根の煮物 ★のっぺい汁	新潟県の郷土料理、とろみのついたすまし汁です	まさば 米みそ 油揚げ 大豆 そうだがつお節 豚肉 焼き竹輪	牛乳 だし昆布	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 切干しだいこん だいこん 玉葱 ねぎ	水稲穀粒 米粒麦 かたくり粉 三温糖 さつまいも ごんにやく	こめ油	824 36.0	
21	月	敬老の日										
22	火	国民の休日										
23	水	秋分の日										
24	木		ソースやきそば ★りんごドレッシングサラダ 白菜のスープ 果物(梨)	すりおろしたりんごをドレッシングに入れます	豚肉 いか まぐろ 缶詰 鶏ガラ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 あおのり	チンゲンサイ にんじん こまつな	玉葱 キャベツ りよくとうもやし りんご はくさい ねぎ なし	蒸し中華めん 三温糖	こめ油	823 34.9	
25	金		ご飯 ポテトオムレツ ほうれん草とキャベツのソテー ★ジュリエンスープ	千切りの野菜がたっぷり入った洋風のスープです	ベーコン たまご 鶏ガラ 金時豆 豚肉	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン ほうれんそう こまつな	玉葱 キャベツ セロリ	水稲穀粒 米粒麦 じゃがいも	こめ油	790 28.0	
28	月		《十五夜の行事食》 栗ご飯 ★お月見だんご ししやのみりん焼き 高野豆腐と根菜の煮物 野菜のみそ汁	かぼちゃ入りの団子をあんごと一緒に食べましょう	凍り豆腐 そうだがつお節 油揚げ 米みそ あずき	牛乳 ししやも 煮干し 乾燥わかめ	にんじん さやいんげん こまつな かぼちゃペースト	しょうが ごぼう だいこん 玉葱 はくさい	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 かたくり粉 上新粉 白玉粉 薄力粉 上白糖 栗	こめ油	837 33.4	
29	火		ご飯 ★菊花シューマイ 小松菜とじゃが芋のソテー キャベツと萠わかめのスープ	千切りにしたシューマイの皮を肉ダネに付けて蒸します	豚肉 鶏肉 ベーコン 木綿豆腐 鶏ガラ	牛乳 くわいかめ	にんじん こまつな	玉葱 ねぎ とうもろこし缶詰 ぶなしめじ キャベツ しょうが	水稲穀粒 米粒麦 かたくり粉 しゅうまいの皮 じゃがいも はるさめ	ごま油 こめ油	815 29.3	
30	水		みそ風味まぜご飯 ★豆サラダ かきたま汁 果物(りんご)	金時豆と青大豆のサラダです	ベーコン 豚肉 米みそ 青大豆 金時豆 そうだがつお節 木綿豆腐 たまご	牛乳 だし昆布	にんじん こまつな	にんにく ねぎ 切干しだいこん ごぼう キャベツ 玉葱 だいこん ぶなしめじ りんご	水稲穀粒 米粒麦 つきごんにやく 三温糖 かたくり粉	こめ油	826 31.0	

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承願います。

