

実施日		献立名	主 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木	○ 里芋ご飯 さわらの西京焼き もやしの磯和え 月見汁 十五夜	とり肉 油揚げ さわら みそ	牛乳のり	にんじん さやいんげん ほうれん草 かぼちゃ	もやし 白菜	米 大麦 里芋 砂糖 白玉粉 こんにゃく	ごま油	779	17.9	25.1	3.9
2	金	○ ターメリックライス キーマカレー 茎わかめサラダ ぶどうゼリー	鶏ひき肉 レンズ豆	牛乳 わかめ アガー	にんじん トマト缶 赤ピーマン	生姜 にんにく たまねぎ セロリー 大根 きゅうり ぶどうジュース	米 米粉 砂糖	米ぬか油	850	12.6	19.6	2.6
5	月	○ 揚げパン (シュガー) ジャーマンポテト ミネストローネ	ベーコン とり肉 大豆	牛乳	さやいんげん パセリ粉 にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ セロリー エリンギ	ショートニングパン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	大豆油 米ぬか油 バター	768	10.9	41.3	2.5
6	火	○ 麦ご飯 ちりめん山椒 大根と厚揚げの炊いたん 水菜の海苔風味あえ 京都の旅	鶏もも 厚揚げ とり肉	牛乳のり ちりめんじゃこ	にんじん 水菜	干しいたけ 大根 えのきたけ もやし	米 大麦 砂糖 みずあめ	米ぬか油	761	17.6	26.1	2.5
7	水	○ 衣笠丼 ごま酢和え じゃがいものみそ汁	鶏もも 油揚げ 卵 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ もやし	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 白ごま	833	16.1	29.7	4.0
8	木	○ きこの和風スパゲッティ ベーコンと野菜のソテー 抹茶豆乳ゼリー 目の愛護デー	とり肉 ベーコン 豆乳	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ キャベツ もやし	スパゲティ 片栗粉 砂糖	米ぬか油	702	16.6	27.4	2.6
9	金	○ クリームライス キャロットゼリー 人参ドレッシングサラダ 目の愛護デー	とり肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 バルメザンチーズ アガー	にんじん パセリ粉 小松菜	たまねぎ しめじ キャベツ コーン オレンジジュース	米 大麦 米粉 砂糖	バター 米ぬか油	816	12.3	25.1	2.4
12	月	○ わかめご飯 あじの一味焼き おろし和え 生揚げの味噌汁	あじ 厚揚げ みそ	わかめご飯の素 牛乳	小松菜 にんじん	生姜 にんにく えのきたけ もやし 大根 たまねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	白ごま ごま油	729	18.5	22.0	3.3
13	火	○ 小梅ごはん 鶏肉のはちみつみそ焼き するっぽ 小松菜のすまし汁 和歌山の旅	とり肉 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	カリカリ梅刻み にんにく 生姜 大根 干しいたけ えのきたけ ねぎ	米 大麦 はちみつ 砂糖 片栗粉		751	16.7	27.7	3.5
14	水	○ 麦ご飯 チーズダッカルビ トックスープ	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ エリンギ 白菜 しめじ	米 大麦 砂糖 さつまいろ トック	米ぬか油 ごま油	890	13.5	24.7	2.8
15	木	○ ご飯 さばの香り焼き 小松菜と油揚げの煮びたし ばち汁 兵庫の旅	さば 油揚げ とり肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 もやし しめじ	米 大麦 砂糖 そうめん	米ぬか油	802	17.7	30.5	2.4
16	金	○ 麦ご飯 鶏の唐揚げ もやしの和えもの キャベツスープ	とり肉 油揚げ ウイナー	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 にんにく もやし キャベツ かぶ	米 大麦 米粉 片栗粉 砂糖	米ぬか油	816	14.5	31.8	2.4
19	月	運 動 会 振 替 休 業 日										
20	火	振 替 休 業 日 予 備 日										
21	水	○ 黒糖パン ポトフ レモンドレッシングのツナサラダ	豚肉 ウイナー まぐろ缶	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ もやし レモン	黒砂糖パン じゃが芋	米ぬか油	703	15.9	34.3	2.6
22	木	○ 麦ご飯 イカのかりん揚げ 小松菜のお浸し 大根のみそ汁	赤いか かつお節 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 えのきたけ たまねぎ 大根	米 大麦 片栗粉	米ぬか油	766	15.8	24.3	3.0
23	金	○ 高野豆腐のそぼろ丼 吉野汁 キャベツのみそ和え 奈良の旅	鶏ひき肉 高野豆腐 みそ とり肉 油揚げ 竹輪 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	生姜 たけのこ 干しいたけ ねぎ えのきたけ キャベツ もやし 大根	米 大麦 しらたき 砂糖 こんにゃく 里芋 でん粉	米ぬか油 ごま油	774	15.1	27.9	3.2
26	月	○ 麦ご飯 ししゃものピリ辛焼き こんぶ豆 豚汁	とり肉 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも 刻み昆布	にんじん	生姜 にんにく ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく	米ぬか油	767	16.4	27.0	3.6
27	火	○ チャーハン 小松菜とひじきのナムル 坦々春雨スープ	豚肉 卵 とり肉 豆腐	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん チンゲンサイ	干しいたけ ねぎ キャベツ にんにく 生姜 たまねぎ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油 白ごま	774	12.9	31.9	2.8
28	水	○ ご飯 10月のみそ汁 鮭の黄金焼き 切干大根の炒め煮	鮭 油揚げ さつま揚げ みそ	牛乳 チーズ 昆布	にんじん 小松菜	切干大根	米 大麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	マヨネーズ 米ぬか油	828	17.7	29.8	2.6
29	木	○ 栗ご飯 根菜と生揚げの煮物 みそドレ和え 十三夜	とり肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ 大根 キャベツ 生姜	米 もち米 こんにゃく じゃが芋 砂糖	栗 黒ごま 米ぬか油	762	13.1	27.9	2.8
30	金	○ ココアパン かぼちゃと豆乳のグラタン ペイズヌスープ ハロウィン	とり肉 豆乳 ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ パセリ粉 にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく かぶ	ココアパン 米粉 マカロニ 砂糖 パン粉 じゃが芋	米ぬか油 バター	783	16.1	29.3	3.8

※ 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

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	783	15.4	28.1	3.0	387	114	3.1	304	0.38	0.57	32	5.5
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上