

実施日	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
木	十五夜献立 ぶたバラたかなごはん さといものみそしる つきみだんご (みたらし)	牛乳・豚肉・大豆・油揚げ・みそ		精白米・麦・米油・こんにゃく・里芋・白玉団子・上白糖・片栗粉		にんじん・たかなづけ・だいこん・ねぎ		603	12.3	25.4	2.7
月	ジャンバラヤ ガーリックポテト やさいスープ	牛乳・とり肉・えび・ウインナー		精白米・米油・バター・油・じゃが芋		にんにく・たまねぎ・にんじん・コーン・ピーマン・あかピーマン・セロリー・キャベツ・こまつな		632	15.2	27.2	2.9
火	むぎごはん なまあげのふきよせ やさいとジャコのいためもの	牛乳・とり肉・厚揚げ・ちりめんじゃこ・竹輪		精白米・麦・米油・こんにゃく・じゃが芋・上白糖・片栗粉		しょうが・にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・さやいんげん・キャベツ		622	17.2	27.2	2.3
水	おやこどん あきのみそしる	牛乳・とり肉・かまぼこ・卵・油揚げ・みそ		精白米・麦・上白糖・米油・さつま芋		たまねぎ・ほししいたけ・にんじん・たけのこ・グリーンピース・ごぼう・しめじ・ねぎ		611	16.4	24.6	2.4
木	スパゲティ・ミートソース ガーリックソテー れいとうみかん	牛乳・鶏ひき肉・大豆・ベーコン		スパゲティ・オリーブ油・米油・上白糖		にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・トマトピューレ・キャベツ・コーン・ほうれんそう・みかん		653	14.9	28.5	3.8
金	ブルコギどん はるさめスープ	牛乳・豚肉・とり肉・豆腐		精白米・麦・米油・上白糖・ごま油・白ごま・春雨		たまねぎ・にんじん・もやし・りんご・しょうが・にんにく・にら・ほししいたけ・はくさい・こまつな		594	15.6	27.1	2.9
月	むぎごはんのりのつくだに ちくぜんに もやしのピリからいため	牛乳・のり・とり肉・さつま揚げ・油揚げ		精白米・麦・上白糖・米油・こんにゃく・里芋・白ごま		ごぼう・にんじん・たけのこ・ほししいたけ・さやいんげん・もやし		588	15.9	21.7	2.1
10月2日(金) なかよしウォークラリー延期の場合は、10月13日(火)の給食はなしとなります。その場合はお弁当の持参をお願いします。											
火	むぎごはん ユーリンチー えのきのちゅうかスープ	牛乳・とり肉・豆腐		精白米・麦・油・片栗粉・上白糖・ごま油・米油		ねぎ・しょうが・にんじん・もやし・えのきたけ・こまつな		588	15.7	31.2	1.9
水	ひじきごはん いわしのしょうがにとんじる	牛乳・油揚げ・ひじき・いわし・豚肉・豆腐・みそ		精白米・麦・米油・上白糖・こんにゃく・じゃが芋		にんじん・ほししいたけ・グリーンピース・しょうが・ごぼう・たまねぎ・だいこん		666	17.5	26.4	3.8
木	ポテサラトースト こめこマカロニミネストローネ	牛乳・とり肉・大豆		食パン・じゃが芋・マヨネーズ(エッグフリー)・米油・米粉マカロニ		にんじん・たまねぎ・にんにく・トマトかん		613	15.5	34.1	3.0
金	むぎごはん とうふとえびのケチャップに ビーフソテー	牛乳・とり肉・えび・みそ・豆腐・ベーコン		上白糖・麦・米油・上白糖・片栗粉・ごま油・ビーフン		しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・たまねぎ・はくさい・ほししいたけ・グリーンピース・もやし・キャベツ・ピーマン		628	17.3	23.6	3.0
月	むぎごはん とりのおべいじる さけのちゃんちゃんやき はくさいのあますあえ	牛乳・鮭・みそ・とり肉		精白米・麦・バター・上白糖・白すりごま・片栗粉・米油 こんにゃく・じゃが芋・ちくわぶ		キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・はくさい・こまつな・もやし・だいこん		608	16.1	23.2	2.7
火	カレーライス コールスローサラダ	牛乳・とり肉・大豆・クリーム		精白米・麦・米油・じゃが芋・バター・小麦粉・ざらめ・上白糖		にんにく・にんじん・たまねぎ・キャベツ・コーン・きゅうり		633	12.8	27.6	2.2
水	みそラーメン メンマのいために うずらのたまごに	牛乳・みそ・豚肉・うすら卵		中華めん・米油・ごま油 上白糖		にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・はくさい・たまねぎ・もやし・コーン・にら・しなちく		660	17.3	26.9	4.6
木	むぎごはん にくどうふ やさいのわふうごまいため	牛乳・豚肉・豆腐・油揚げ		精白米・麦・米油・しらたき 上白糖・焼きふ・白ごま		たまねぎ・にんじん・グリーンピース・もやし・こまつな		622	17.4	29.4	2.1
金	チンジャオロースどん とりだんごいりはくさいスープ	牛乳・とり肉・鶏ひき肉・豆腐		精白米・麦・米油・上白糖・片栗粉・ごま油		しょうが・にんにく・たまねぎ・たけのこ・ピーマン・にんじん・ねぎ・ほししいたけ・はくさい・こまつな		606	17.0	29.6	2.5
月	むぎごはん けんちんじる さかなのさいきょうやき こまつないため	牛乳・さわら・みそ・油揚げ・かつお節・とり肉・豆腐		精白米・麦・上白糖・米油・こんにゃく・じゃが芋		しょうが・もやし・にんじん・こまつな・ごぼう・だいこん・ねぎ		605	19.0	27.5	2.7
火	9・10月おたんじょうび給食 コーンピラフ だいずいりポトフ れいとうみかん	牛乳・とり肉・ウインナー・大豆		精白米・バター・米油・じゃが芋		たまねぎ・コーン・マッシュルーム・グリーンピース・にんにく・にんじん・キャベツ・みかん		613	14.6	23.8	2.4
水	あんかけチャーハン スイミータン	牛乳・鶏ひき肉・かまぼこ・とり肉・卵		精白米・麦・米油・片栗粉・ごま油		ねぎ・しょうが・もやし・にんじん・ほししいたけ・チンゲンサイ・にんにく・たまねぎ・コーン・こまつな		584	15.3	26.0	3.2
木	十三夜献立 かみかみだいずごはん いかのサラサあげ とうふだんごじる	牛乳・大豆・いか・とり肉・豆腐		精白米・もち米・米油・油・片栗粉・じゃが芋・白玉粉		にんじん・ほししいたけ・しょうが・だいこん・えのきたけ・こまつな		689	17.4	24.6	2.5
金	お楽しみ給食 ハムチーズトースト かぼちゃいりクリームシチュー	牛乳・ハム・チーズ・とり肉・大豆・クリーム		食パン・米油・じゃが芋・バター・小麦粉		セロリー・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・かぼちゃ・パセリ		698	17.4	41.1	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21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	625	16.1	27.5	2.8	325	97	2.2	265	0.33	0.51	29	4.7
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上