



実施日 日 曜	牛乳	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 金		こうやとうふのそぼろどん じゃがいものみそしる	とりひきにく こうやとうふ ぎゅうにゅう みそ	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん たまねぎ ねぎ	587	19.0	29.0	2.3
5 火		パンプキンパン キャベツとほうれんそうのキッシュ ぐたくさんポトフ	ぎゅうにゅう とりひきにく チーズ たまご ぶたにく ベーコン いんげんまめ ウインナー	パンプキンパン こめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ しめじ ほうれんそう にんにく にんじん	589	20.2	42.8	2.2
6 水		ホイコーローどん ちゅうかコンスープ はなみかん	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりひき にく	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ ピーマン たまねぎ コーン チンゲンサイ みかん	617	15.2	27.3	2.0
7 木		さつまいもごはん しゃげのこうみやき きりほしだいこんのいために とんじる	ぎゅうにゅう さけ さつまいも ぶたにく とうふ みそ	こめ もちこめ さつまいも さとう こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが にんにく きりほしだいこん にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ	571	18.6	22.4	2.4
8 金		ごはん なまあげのすきやきぶんに ひじきとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひじき	こめ こめぬかあぶら こんにゃく さとう	しょうが ねぎ にんじん はくさい しめじ キャベツ こまつな コーン	577	17.9	30.4	2.1
11 月		きびごはん チーズタッカルビ トックスープ	ぎゅうにゅう とりひき にく チーズ	こめ きび こめぬかあぶら さつまいも さとう トック ごまあぶら	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ ほししいたけ はくさい ねぎ チンゲンサイ	623	15.9	29.5	2.2
12 火		ごはん さばのつけやき きんぴらごぼう かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	こめ こめぬかあぶら こんにゃく さとう しろごま	にんにく しょうが ごぼう にんじん れんこん たまねぎ かぼちゃ ねぎ こまつな	575	17.9	32.2	2.0
13 水		チリコンカンライス オニオンドレッシングサラダ りんご	だいす ぶたひきにく ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう こめこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン りんご	609	14.2	27.2	1.9
14 木		ごはん ごぼう入りつくね はくさいのポンずあえ こんさいのごましる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ だいす ぶたにく	こめ こめぬかあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう こんにゃく しろごま(ねり) しろすりごま	ごぼう たまねぎ しょうが こまつな はくさい にんじん ゆず だいこん れんこん ねぎ	588	15.9	30.5	2.1
15 金		こくとうパン じゃがいものかさねやき ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく クリーム チーズ ベーコン	くろざとうパン じゃがいも こめぬかあぶら さとう バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ キャベツ	570	15.0	39.0	2.7
18 月		カラフルピラフ カレードレッシングサラダ しろはなまめのポタージュ	ベーコン とりひきにく ぎゅうにゅう まぐろ いんげんまめ とうにゅう とりひき にく クリーム	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも バター こめこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ピーマン あかピーマン きゅうり キャベツ セロリー パセリ	626	14.6	33.5	2.6
19 火		きびごはん さかなのなんぶやき きりほしだいこんの はっとしる	ぎゅうにゅう ぶり みそ わかめ さつまいも とりひき にく あぶらあげ	こめ きび さとう しろすりごま しろごま こめぬかあぶら こんにゃく しろたまご	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん はくさい まいたけ ねぎ こまつな	626	17.4	31.2	2.6
20 水		マーボーとうふどん きりほしナムル ぶどうゼリー	ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう アカー	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ いら きりほしだいこん キャベツ きゅうり ぶどうジュース	623	15.5	29.5	2.0
21 木		ごはん とりにくとコーンのあげに きのこやさいのおろしあえ	ぎゅうにゅう とりひき にく	こめ こめぬかあぶら さとう あぶら かたくりこ じゃがいも こんにゃく	にんにく たまねぎ にんじん コーン しょうが さやいんげん しめじ だいこん こまつな	585	14.1	27.4	1.6
22 金		ピザトースト やさいとまめのスープ りんご	ベーコン まぐろ チーズ ぎゅうにゅう とりひき にく だいす	しょくパン こめぬかあぶら じゃがいも こめこマカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ ピーマン にんじん コーン こまつな りんご	551	19.5	39.0	2.8
25 月		だいす入りひじきごはん ししゃものあおりのやき やさいとなまあげのもの	とりひきにく ひじき だいす ぎゅうにゅう ししゃも あおりの とりひき にく あつあげ	こめ こめぬかあぶら さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん ほししいたけ だいこん さやいんげん	612	17.3	32.1	2.3
26 火		ジャージャーめん カリカリポテトのサラダ	ぶたひきにく だいす みそ ぎゅうにゅう	こめぬかあぶら ちゅうかめん さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら じゃがいも	しょうが にんにく ほししいたけ エリンギ にんじん ねぎ たまねぎ いら キャベツ きゅうり	651	16.3	37.3	2.4
27 水		コメッコチキンカレーライス グリーンサラダ	とりひき にく レンズまめ とうにゅう ぎゅうにゅう わかめ	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こめこ ざらめ ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ コーン	634	12.9	30.0	1.8
28 木		こぎつねごはん ぎせいとうふ じゃがいものみそしる	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ たまご みそ わかめ	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも	にんじん さやいんげん ねぎ ほししいたけ ほうれんそう だいこん	609	17.7	31.6	2.5
29 金		わかめごはん ユーリンチー キャベツのレモンあえ やさしいしる	わかめごはんのもも ぎゅうにゅう とりひき にく とうふ とうふ みそ	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん レモン たまねぎ はくさい こまつな	590	14.6	29.6	2.7

※ 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	601	16.5	31.5	2.3	337	93	2.1	206	0.26	0.40	14	6.2

(10月の食材の主な産地)



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

米:岩手県	しょうが:高知県	たまねぎ:北海道	長ねぎ:青森県	にら:北海道
鶏肉:宮崎県	にんにく:青森県	じゃがいも:北海道	小松菜:東京都	キャベツ:群馬県
豚肉:茨城県	にんじん:北海道	大根:青森県	白菜:長野県	エリンギ:長野県