



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食材料 (kcal)	たんぱく質 (%)
1 木	秋の香りごはん 牛乳 沢煮椀 月見団子 ☆1・2年遠足	鶏肉 油揚げ 牛乳 豆腐 きなこ		米 麦 さつまいも 米油 白玉粉 黒砂糖 砂糖		にんじん しめじ 干しいたけ 大根 ねぎ えのきたけ 小松菜		619	13.8
2 金	ごはん 牛乳 かつおでんぶ もやしのごま酢和え 肉豆腐	牛乳 かつお節 豆腐 豚肉		米 砂糖 ごま しらたき		もやし にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ しめじ ねぎ		594	18.6
5 月	豚肉のみそ炒め丼 牛乳 千草和え 梨	豚肉 かまぼこ みそ 牛乳		米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま		玉ねぎ にんじん たけのこ ビーマン ねぎ にんにく 生姜 もやし キャベツ 小松菜 えのきたけ 梨		606	15.2
6 火	ムロアジのスパゲティボロネーゼ 牛乳 青菜とコーンのソテー	ムロアジ 豚肉 チーズ 牛乳 ベーコン		スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖		にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ 小松菜 コーン		612	18.5
7 水	ごはん 牛乳 モウカサメの西京焼き 茎わかめのきんぴら キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳 モウカサメ みそ わかめ さつまいも 油揚げ		米 砂糖 ごま油 こんにゃく		ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ ねぎ 小松菜		576	21.0
8 木	ごはん 牛乳 チーズスタッカルビ 塩ナムル わかめスープ	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ		米 さつまいも ごま油 砂糖		にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 もやし 小松菜		582	16.0
9 金	フレンチトースト 牛乳 豆入りポトフ にんじんゼリー	牛乳 卵 豚肉 ウインナー ベーコン 大豆 寒天		食パン 砂糖 バター 米油 じゃが芋		にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ みかんジュース		607	17.1
12 月	わかめごはん 牛乳 キャベツのじゃこ炒め 筑前煮 みかん	わかめ 牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 さつまいも		米 麦 米油 こんにゃく 里芋 砂糖		小松菜 キャベツ にんじん ごぼう たけのこ れんこん 干しいたけ みかん		598	15.0
13 火	きなごま揚げパン 牛乳 ジャーマンポテト ワンタンスープ	きなこ 牛乳 ベーコン 豚肉		ねじりパン ごま グラニュー糖 じゃが芋 米油 ごま油 ウェーブワンタン		玉ねぎ パセリ にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ もやし		598	13.0
14 水	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ 野菜のごま酢和え コーン卵スープ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵		米 ごま 砂糖 ごま油 米油 でん粉		生姜 ねぎ キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ コーン チンゲンサイ		647	16.3
15 木	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	牛乳 ぶり さつまいも わかめ みそ		米 砂糖 でん粉 米油 じゃが芋		生姜 にんじん 切り干し大根 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ		643	16.4
16 金	栗ごはん 牛乳 ししゃものピリ辛ソース もやしのゆずぼん和え 五目汁	牛乳 ししゃも わかめ 鶏肉 厚揚げ		米 もち米 栗 砂糖 ごま ごま油 米油 じゃが芋 こんにゃく		にんにく 生姜 ねぎ きゅうり もやし ゆず ごぼう にんじん 大根 小松菜		593	16.5
19 月	中華丼 牛乳 ビーフンスープ りんご	豚肉 かまぼこ いか えび うずら卵 牛乳 鶏肉		米 麦 米油 でん粉 ごま油 ビーフン		にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ 白菜 きくらげ グリーンピース キャベツ 小松菜 りんご		625	16.4
20 火	ごはん 牛乳 鮭のゆずみそ焼き 白菜の浅漬け かき玉汁	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 豆腐 卵		米 砂糖 ごま でん粉		ゆず 白菜 かぶ かぶ(葉) にんじん 生姜 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ 小松菜		574	20.2
21 水	ごぼう入りドライカレー 牛乳 油揚げのサラダ	豚肉 牛乳 油揚げ		米 麦 バター 米油 小麦粉 ごま油 砂糖		にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん ごぼう マッシュルーム ビーマン レーズン トマトピューレ もやし きゅうり キャベツ		634	14.0
22 木	五目ごはん 牛乳 じゃが芋のみそがらめ 吉野汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 みそ かまぼこ		米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 でん粉 こんにゃく 焼きふ		生姜 ごぼう にんじん たけのこ しめじ 大根 ねぎ 小松菜		609	12.7
23 金	ツナサンド 牛乳 森のチャウダー フレンチサラダ	まぐろ缶 牛乳 鶏肉 大豆 チーズ		コッペパン 米油 マヨネーズ(エッグフリー) じゃが芋 バター 小麦粉		玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム コーン ほうれん草 キャベツ 小松菜 きゅうり		657	14.5
26 月	いわしのかばやき丼 牛乳 キャベツのごましょうゆ和え 美だくさんみそ汁	いわし 牛乳 厚揚げ みそ		米 麦 でん粉 米油 砂糖 ごま じゃが芋 こんにゃく		生姜 キャベツ 小松菜 にんじん もやし ごぼう 大根 ねぎ		626	15.1
27 火	ごはん 牛乳 じゃこのカレーふりかけ みそドレッシングサラダ じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 ちりめんじゃこ みそ 豚肉		米 米油 ごま 砂糖 ごま油 じゃが芋 でん粉		にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし にんじん コーン 干しいたけ グリンピース		651	13.4
28 水	高野豆腐と鶏肉の卵とじ丼 牛乳 野菜のあっさり和え	鶏肉 高野豆腐 卵 牛乳 かつお節		米 麦 しらたき 砂糖 でん粉 ごま		にんじん たけのこ 玉ねぎ グリンピース キャベツ もやし 小松菜		587	16.8
29 木	セサミパン 牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮 もやしサラダ	牛乳 鶏肉 大豆		セサミパン 米油 じゃが芋 砂糖 ごま油		にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 パセリ粉 もやし きゅうり		578	17.4
30 金	チキンライス 牛乳 野菜スープ かぼちゃプリン	鶏肉 牛乳 豚肉 アガー 生クリーム		米 麦 バター 米油 砂糖		にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ ねぎ 小松菜 かぼちゃ		599	12.5

※ 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22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	610	15.9	28.1	2.6	345	91	2.3	261	0.36	0.51	32	4.6
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