

実施日	日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	だし
				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杯分 (kcal)	
2	月		★ナン ★ぎゅうにゅう ★キーマカレー ★こまつなサラダ 冷凍みかん	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★だいず ★チーズ ★なまクリーム ★まくろ	★ナン こめぬかあぶら ★バター こむぎこ くるごま ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ キャベツ こまつ なみかん	582	とり
3	火		★豚肉と大豆ミートのそぼろ丼 ★ぎゅうにゅう レモン和え ぶどう	ぶたひきにく ★だいず ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ごまあ ぶら	しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ いら こまつな キャベツ にんじん しめじ レモン ぶどう	504	-
4	水		★中華丼 ★ぎゅうにゅう 中華風ピクルス ★カップヨーグルト	ぶたにく ★えび ★うずらたまご ★ぎゅう にゅう ★ヨーグルト	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ほうさい た まねぎ たけのこ チンゲンサイ きゅうり だいこん あかピーマン	534	とり
5	木		ごはん ★ぎゅうにゅう ★ムロアジのタルタルソース焼き グリーンサラダ ジュリエンスープ	★ぎゅうにゅう ★あじ ★たまご ぶたにく	こめ こめぬかあぶら ★マヨネーズ (エッ グフリー) ごまあぶら さとう	たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり に んにく にんじん だいこん さやいんげん ぶどう	525	とり
6	金		ごはん ★ぎゅうにゅう ★豚肉のごま味噌炒め ★豆腐団子汁	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ★とうふ とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう しろすりごま かたくりこ しらたまご こんにゃく	しょうが たまねぎ こまつな だいこん に んじん ねぎ	551	かつお こんぶ
9	月		～重陽の節句～ さつま芋ごはん ★ぎゅうにゅう ★菊花しゅうまい ★せんべい汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★とうふ と りにく ★あぶらあげ	こめ さつままい しろうごま さとう ごまあ ぶら かたくりこ しゅうまいのかわ こめぬ かあぶら なんぶせんべい	たまねぎ しょうが ごぼう にんじん だい こん ほししいたけ ねぎ こまつな	544	かつお こんぶ しいたけ
10	火		★冷やしつけうどん ★ぎゅうにゅう ★カラフルポテト ピーチゼリー	ぶたにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ア ガー	うどん さとう ごまあぶら じゃがいも ★ マヨネーズ (エッグフリー)	ほししいたけ えのきたけ たまねぎ にんじ ん こまつな コーン グリンピース もも ジュース	476	かつお こんぶ しいたけ
11	水		ごはん ★ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろ煮 パリパリサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ワンタンのかわ あぶら はちみ つ	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな	536	かつお
12	木		ごはん ★ぎゅうにゅう ★鶏肉のんにく味噌焼き ★野菜のからし和え ★けんちん汁	★ぎゅうにゅう とりにく みそ ★あぶらあ げ ★とうふ	こめ さとう かたくりこ こめぬかあぶら こんにゃく ごまあぶら	にんにく ねぎ キャベツ ★もやし にんじ ん こまつな ごぼう だいこん	517	かつお こんぶ
13	金		ゴロゴロチャーシューの炒飯 ★ぎゅうにゅう ★コンたまごスープ なし	ぶたにく やきぶた ★ぎゅうにゅう ★とう ふ ★たまご	こめ むぎ こめぬかあぶら かたくりこ ご まあぶら	ねぎ たまねぎ にんじん こまつな しょう が コーン チンゲンサイ なし	461	とり
17	火		～十五夜～ ★他人丼(豚肉の卵とじ) ★牛乳 ★大根のゆかりあえ みたらし団子	ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく さとう こめぬかあぶら しらたまだんご かたくりこ	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん こまつな	558	かつお
18	水		★ハヤシライス ★ぎゅうにゅう ★青菜のサラダ	ぶたにく ★クリーム ★ぎゅうにゅう ハム	こめ ★バター こめぬかあぶら こむぎこ さとう ざらめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ト マトピューレ マッシュルーム グリンピー ス キャベツ こまつな きゅうり	571	とり ぶた
19	木		ごはん ★牛乳 ★かイのもみじ焼き ★ハツのごま酢和え ★大根とあさりの味噌汁	★ぎゅうにゅう ★かひい あさり みそ	こめ ★マヨネーズ (エッグフリー) しろ ごま さとう	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう えのきたけ しょうが だいこん ねぎ	505	かつお
20	金		和風きのこスパゲティ ★ぎゅうにゅう ★フレンチサラダ ★りんごのケーキ	ベーコン とりにく ★ぎゅうにゅう ★たま ご	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら か たくりこ さとう こむぎこ ★バター	にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ ひらたけ マッシュルーム ほうれんそう キャベツ こまつな りんごジュース りんごかん	602	とり
24	火		ごまご飯 ★ぎゅうにゅう ★鶏肉とコーンの揚げ煮 春雨入り★ハツサダ	★ぎゅうにゅう とりもも	こめ しろうごま あぶら じゃがいも かたく りこ さとう はるさめ こめぬかあぶら ご まあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん キャベツ こまつな	637	とり
25	水		★豚キムチ ★ぎゅうにゅう ★わかめスープ なし	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく わかめ ★とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろうごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじ ん キムチ いら こまつな なし	517	とり
26	木		★えびピラフ ★ぎゅうにゅう ★わかさぎのカレー揚げ ミストーネ	とりにく ★えび ★ぎゅうにゅう ★わかさ ぎ ひよこまめ	こめ こめぬかあぶら ★バター あぶら か たくりこ こめこ マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん コーン ピ ーマン しょうが セロリー キャベツ トマト ピューレ トマトペースト パセリ	493	とり
27	金		★食パン ★ミルク-手作りりんごジャム ★秋の香りシチュー(豆乳) ★ホットク	★コーヒ-ぎゅうにゅう とりにく ★とう にゅう	★しょくパン さとう こーんすたーち こめ ぬかあぶら さつまいも ★バター こむぎこ はちみつ オリーブゆ	りんごかん りんごジュース にんにく た まねぎ マッシュルーム しめじ にんじん ほ うれんそう キャベツ きゅうり レーズン	551	とり
30	月		ごまわかめご飯 ★ぎゅうにゅう ★れんこんつくね焼き ★かぼちゃの豚汁	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう と りひきにく ★だいず ぶたにく ★あつあげ みそ	こめ しろうごま ぱんこ こめこ ごまあぶら さとう かたくりこ こめぬかあぶら こん にゃく	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんじん ほうさい かぼちゃ	583	かつお

※ 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19回

★…食物アレルギー対応を行っている食材、献立

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	539	16.3	30.9	2.1	307	75	2.0	206	0.27	0.43	13	4.3

※ 栄養量は中学年(3,4年生)の量を記載しています