



実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜	飲み物		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 (%)
2	月	牛乳	黒砂糖パン シェパードパイ マカロニスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ	黒砂糖パン 油 砂糖 じゃがいも バター マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト コーン 白菜 小松菜	583	15.9
4	水	牛乳	中華丼 華風野菜 キャラメルポテト	ぶた肉 なたと えび 牛乳	米 麦 油 かたくり粉 ごま油 砂糖 さつまいも バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ 白菜 チンゲンサイ ねぎ 大根 きゅうり キャベツ	680	11.6
5	木	牛乳	ごはん 焼きサバのねぎかつおダレ 彩りきんぴら 白菜のけんちん汁	牛乳 さば とり肉 豆腐	米 砂糖 油 ごま油 こんにゃく 里いも	しょうが ねぎ れんこん ごぼう にんじん ビーマン パプリカ 大根 白菜 小松菜	627	16.7
6	金	牛乳	秋の香りごはん 小松菜入り卵焼き 田舎汁	とり肉 油揚げ 牛乳 卵 みそ	米 さつまいも 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	しいたけ しめじ グリンピース にんじん たまねぎ 小松菜 大根 えのき	596	17.4
9	月	牛乳	ごはん 和風塩こうじハンバーグ 即席漬け さつまい	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 昆布 みそ	米 油 パン粉 かたくり粉 砂糖 さつまいも こんにゃく	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが 大根 にんじん えのき 小松菜 ねぎ	639	15.3
10	火	牛乳	お赤飯 さわらの西京焼き 塩昆布あえ 吉野汁	ささげ 牛乳 さわら みそ 塩昆布 とり肉 なたと 油揚げ	米 もち米 ごま 砂糖 ごま油 かたくり粉	しょうが キャベツ にんじん 小松菜 大根 えのき ねぎ	598	18.7
11	水	牛乳	ごはん ねりまキャベツのホイコーロー スーミータン(卵入りコーンスープ)	牛乳 みそ ぶた肉 とり肉 豆腐 卵	米 麦 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん だけのこ ビーマン キャベツ コーン チンゲンサイ	662	16.0
12	木	牛乳	ごはん 四川豆腐 わかめサラダ	牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん しいたけ だけのこ ねぎ グリンピース きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	579	15.6
13	金	牛乳	きなこ揚げパン ツナサラダ 肉だんごスープ	きな粉 牛乳 ツナ ぶた肉 豆腐	ショートニングパン 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 春雨	にんじん キャベツ コーン きゅうり しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ 白菜 チンゲンサイ	680	14.7
16	月	牛乳	豚丼 中華風卵スープ	ぶた肉 牛乳 とり肉 卵	米 麦 砂糖 しらたき ごま油 油 かたくり粉	しょうが たまねぎ だけのこ にんにく にんじん しいたけ 白菜 チンゲンサイ	601	17.4
17	火	牛乳	こぎつねごはん ししゃもの磯辺揚げ おかかあえ 豚汁	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 豆腐 みそ かつお節	米 もち米 油 砂糖 小麦粉 かたくり粉 こんにゃく じゃがいも	にんじん キャベツ 小松菜 もやし しょうが 大根 ごぼう ねぎ	648	15.8
18	水	牛乳	ツナとトマトのスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ スイートポテト	ツナ 牛乳 生クリーム	スパゲッティ オリーブオイル 油 砂糖 さつまいも バター	たまねぎ にんじん トマト ビーマン キャベツ きゅうり	720	12.3
19	木	牛乳	ごぼう入りドライカレー じゃがいものハニーサラダ	ぶた肉 牛乳	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ごぼう ビーマン レーズン トマト きゅうり キャベツ コーン	616	11.6
20	金	牛乳	コーンチーズトースト ペンネソテー 鶏肉のポトフ	ツナ チーズ 牛乳 ベーコン とり肉 ウインナー 大豆	食パン マヨネーズ(エッグフリー) マカロニ 油 じゃがいも	コーン たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム ビーマン キャベツ フロccoli	730	15.0
24	火	牛乳	チキンドリア ジュリエンスープ りんごゼリー	とり肉 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン アガー	米 油 小麦粉 バター パン粉 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリー キャベツ 小松菜 りんごジュース	709	11.4
25	水	牛乳	米粉のハヤシライス 枝豆のサラダ	ぶた肉 豆乳 牛乳	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 ざらめ 米粉 油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ きゅうり 枝豆	695	13.4
26	木	牛乳	みそラーメン ジャンボぎょうざ くだもの	みそ ぶた肉 牛乳	中華めん 油 ごま油 ラード ぎょうざの皮 小麦粉	にんにく ねぎ しょうが にんじん たまねぎ しいたけ もやし キャベツ コーン にら くだもの	715	14.8
27	金	牛乳	高菜チャーハン いかのチリソース 広東スープ	ぶた肉 牛乳 いか とり肉	米 ごま油 かたくり粉 小麦粉 油 砂糖	ねぎ にんじん 高菜漬け にんにく しょうが たまねぎ だけのこ しいたけ 白菜 チンゲンサイ	630	17.1
30	月	牛乳	ごはん ひじきふりかけ 干草あえ 豆腐のカレー煮	牛乳 ひじき かつお節 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま ごま油 油 こんにゃく かたくり粉	キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのき にんにく しょうが たまねぎ しめじ チンゲンサイ グリンピース	590	17.1

※ 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。

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量】												
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	647	15.1	30.1	335	100	2.0	260	0.40	0.51	33	4.7	2.9
摂取基準	650	12~20	20~30	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2未満

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク