

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人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)
2 月	ごはん じゃこふりかけ 干草和え 筑前煮	旬の野菜 里いも	牛乳 ちりめんじゃこ おかか 塩こんぶ とり肉	米 ごま さとう ごま油 油 こんにゃく 里いも	キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのきたけ ごぼう たけのこ しいたけ グリーンピース	585	17.0					
3 火	丸パン 11びきのねこのコロック ポイルキャベツ コンソメスープ	読書の秋 下線はブック メニュー	牛乳 ぶた肉 とり肉 ウィンナー 大豆	丸パン 油 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく セロリ コーン 小松菜	629	15.3					
4 水	チャブチェ丼 キャベツの中華炒め くだもの(予定:ぶどう)	旬のくだもの ぶどう(予定)	ぶた肉 牛乳	米 大麦 油 春雨 さとう かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ もやし 小松菜 キャベツ くだもの(予定:ぶどう)	572	14.7					
5 木	鶏肉とごぼうのごはん 厚焼き卵 野菜椀		とり肉 油揚げ 牛乳 大豆 卵 豆腐	米 もち米 ごま油 さとう 油 こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース 大根 ねぎ 小松菜	565	18.4					
6 金	高菜チャーハン 白身魚の香味ソース揚げ しめじの中華スープ		ぶた肉 牛乳 白身魚 とり肉	米 ごま油 かたくり粉 小麦粉 油 じゃがいも	ねぎ にんじん 高菜づけ にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ 小松菜	601	17.7					
10 火	チリビーンズライス 野菜のソテー 人参ゼリー	10日:目の愛護デー	ぶた肉 大豆 牛乳 アガー	米 大麦 油 さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ コーン オレンジジュース	621	14.8					
11 水	豚キムチ丼 ビーフンスープ	旬の野菜 くり・きのこ	ぶた肉 牛乳 とり肉	米 大麦 ごま油 さとう かたくり粉 油 ビーフン	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん 白菜 キムチ たら たけのこ しいたけ チンゲンサイ	569	16.0					
12 木	秋の山路ごはん 焼きさばのねぎかつおだし 五目汁	旬の魚 さば	とり肉 油揚げ 牛乳 さば 豆腐 みそ	米 もち米 栗 油 さとう じゃがいも こんにゃく	しいたけ にんじん ぶなしめじ しょうが ねぎ 大根 小松菜	586	20.2					
13 金	チキンライス じゃがいものハニーサラダ マカロニスープ	読書週間 下線はブックメニュー	とり肉 牛乳	米 油 さとう じゃがいも はちみつ シェルマカロニ(卵なし)	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース きゅうり キャベツ コーン にんにく 小松菜	550	14.5					
16 月	ごはん こまったさんの和風ハンバーグ 三色炒め 野菜のみそ汁		牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 おから 油揚げ みそ	米 油 かたくり粉 さとう	たまねぎ もやし にんじん 小松菜 大根 キャベツ ぶなしめじ ねぎ	585	17.7					
17 火	つるばら村のはちみつトースト 枝豆のサラダ ポークビーンズ	旬の野菜 きのこ	牛乳 ぶた肉 大豆	食パン マーガリン(乳不使用) はちみつ 油 さとう じゃがいも バター 小麦粉	キャベツ にんじん きゅうり 枝豆 たまねぎ にんにく しょうが トマトピューレ グリーンピース	615	14.8					
18 水	チキンときのこのカレーライス 大根サラダ	旬の野菜 さつまいも	とり肉 大豆 生クリーム 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム 大根 キャベツ きゅうり	635	12.6					
19 木	五目うどん 野菜とちくわの炒め物 ばばあちゃんのスイートポテト		ぶた肉 油揚げ 牛乳 ちくわ(山芋なし) 豆乳	うどん かたくり粉 油 さつまいも マーガリン(乳不使用) さとう	にんじん ごぼう 大根 たけのこ しいたけ ぶなしめじ ねぎ 小松菜 もやし	606	15.8					
20 金	わかめごはん 鮭の塩焼き 煮びたし 小夜子さんの三つ葉のすまし汁	旬の野菜 きのこ	わかめ 牛乳 鮭 油揚げ とり肉 かまぼこ 豆腐	米 さとう	にんじん もやし 小松菜 ぶなしめじ しいたけ えのきたけ 糸みつば	545	21.7					
23 月	和風きのこスパゲッティ キャベツとベーコンのソテー ぐりとぐらのカステラ		とり肉 牛乳 ベーコン 卵 豆乳	スパゲティ(卵なし) オリーブ油 油 かたくり粉 小麦粉 さとう マーガリン(乳不使用) はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ ぶなしめじ キャベツ コーン	667	15.4					
24 火	SDGs献立 食パン ブルーベリージャム クルトンサラダ パンプキンシチュー	9月に5年生がはまなか農園 でつみとったブルーベリー を使います あまった食パンの耳を 使ってクルトンを作ります	牛乳 とり肉 生クリーム	食パン さとう コーンスターチ 油 バター 小麦粉	ブルーベリー ぶどうジュース キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム かぼちゃ	575	14.2					
25 水	ごはん 魚の西京焼き 14ひきのかぼちゃの煮つけ とうふのすまし汁		牛乳 魚 みそ 豆腐	米 さとう	しょうが かぼちゃ にんじん 大根 しいたけ 小松菜 ねぎ	554	18.3					
26 木	麦ごはん 豆腐たっぷり四川豆腐 わかめサラダ	旬の野菜 さつまいも	牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ	米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ ねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	566	16.5					
27 金	27日:十三夜 こぎつねごはん さつまい ルルとらうのみたらしらたま		とり肉 油揚げ 牛乳 みそ 豆腐	米 もち米 油 さとう さつまいも こんにゃく 白玉粉 かたくり粉	にんじん 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ	615	13.3					
30 月	親子丼 けんちん汁		とり肉 なると(山芋なし) 卵 のり 牛乳 油揚げ 豆腐	米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	たまねぎ グリーンピース ごぼう にんじん 大根 しいたけ 小松菜 ねぎ	571	17.7					
31 火	昆布ごはん ししゃものフライ 田舎汁		とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 ししゃも みそ	米 油 さとう 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも こんにゃく	しょうが にんじん 大根 えのきたけ 小松菜	593	16.5					

※ 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21回

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	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
	kcal	%	%	g	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	591	16.3	30.9	2.6	322	89	2.2	235	0.27	0.45	14	5.8

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。  
※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

