



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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
2	水	ごまみそラーメン 牛乳 チーズいもちもちだもの(ぶどう)	豚肉 みそ 牛乳 チーズ	中華めん サラダ油 白ごま ごま油 じゃが芋 でん粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん 生姜 キャベツ もやし コーン 小松菜 ぶどう	756	15.6	28.0	3.2		
3	木	もやしチャーハン 牛乳 ししゃものねぎかつおタレ ちんげん菜としめじのスープ 豆花	豚肉 卵 牛乳 ししゃもと り肉 豆腐 アガー 豆乳	米 麦 ごま油 サラダ油 砂糖 でん粉	にんじん ビーマン もやし 生姜 ねぎ しめじ チンゲンサイ バインアップル	776	17.1	32.7	3.3		
4	金	ガバオライス 牛乳 ゲーンチュウトタオフォー ヤムウンセン	鶏肉 大豆 卵 牛乳 豆腐 えび	米 麦 サラダ油 砂糖 でん粉 春雨 ごま油	にんにく たまねぎ ビーマン 赤ビーマン にんじん 白菜 きくらげ 小松菜 こねぎ もやし きゅうり レモン	728	18.8	28.3	2.7		
7	月	ゆかりごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き 大根と豆腐のみそ汁 三色和え	牛乳 豚肉 ひじき 卵 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 白ごま サラダ油 グラニュー糖 ごま油	にんじん たまねぎ 干しいだけ さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ	706	17.3	31.6	2.6		
8	火	麦ごはん 牛乳 かじきの東煮 さつまいも汁 野菜の甘醤油和え	牛乳 かじき 大豆 とり肉 みそ	米 麦 でん粉 サラダ油 砂糖 白ごま さつまいも	生姜 にんじん 大根 ねぎ 小松菜 もやし	736	18.3	23.6	2.1		
9	水	クファージュシー 牛乳 イナムドッチ フーチャンブルー サーターアンダギー	ひじき かまぼこ 豚肉 牛乳 厚揚げ みそ 卵 豆腐 豆乳	米 麦 ラード 砂糖 こんにゃく 小麦粉 サラダ油 黒砂糖	にんじん 干しいだけ こねぎ 大根 小松菜 キャベツ もやし いら	787	16.3	27.9	3.1		
10	木	ブルーベリージャムサンド 牛乳 さげのカレーマリネ ABCスープ ほうれん草のサラダ	牛乳 鮭 豚肉	無塩パン 胚芽パン ブルーベリージャム 小麦粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 ほうれん草 コーン	710	20.1	30.8	2.7		
11	金	麦ごはん 牛乳 焼きコロッケ 豆腐と小松菜のすまし汁 野菜のみそ和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 じゃが芋 サラダ油 パン粉 小麦粉 砂糖 こま油 白すりごま	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜 もやし	706	13.5	22.3	2.4		
15	火	秋の吹き寄せごはん 牛乳 打ち豆汁 月見団子	とり肉 油揚げ 牛乳 豆腐 大豆 みそ	米 麦 粟 サラダ油 砂糖 じゃが芋 白玉粉 上新粉 でん粉	にんじん 干しいだけ しめじ さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜	741	15.1	22.3	2.2		
16	水	はいがごはん 牛乳 エコふりかけ ゼリーフライ かきたま汁 もやしと小松菜の鹽和え	牛乳 ちりめんじゃこ おから 豆腐 卵 のり	米 麦 白ごま 砂糖 じゃが芋 サラダ油 小麦粉 パン粉 でん粉	にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 もやし コーン	733	15.0	24.7	2.9		
17	木	きのこの和風スパゲッティ 牛乳 こんにゃくサラダ 洋梨のヨーグルトケーキ	とり肉 のり 牛乳 卵 ヨーグルト	スパゲッティ サラダ油 でん粉 こんにゃく 砂糖 ごま油 小麦粉	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ 小松菜 キャベツ にんじん 洋なしレモン	759	15.9	28.8	2.2		
18	金	麦ごはん 牛乳 わにの南蛮漬け 臭の肉じゃが 糸寒天のレモン酢和え	牛乳 さめ 牛肉 寒天 油揚げ	米 麦 でん粉 小麦粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋 しらたき	ねぎ 生姜 たまねぎ にんじん きゅうり もやしレモン	792	16.9	22.3	2.6		
21	月	セルフフィッシュバーガー 牛乳 ごろごろコーンスープ くだもの(菊花みかん)	ホキ 牛乳 とり肉	無塩パン 小麦粉 パン粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋	キャベツ たまねぎ にんじん コーン 小松菜 みかん	706	20.2	30.2	2.4		
22	火	麦ごはん 牛乳 チーズダッカルピ トックスープ 切干大根のナムル	牛乳 とり肉 チーズ 豚肉 卵	米 麦 サラダ油 砂糖 じゃが芋 ごま油 トック 白ごま	にんにく 生姜 キャベツ にんじん たまねぎ 小松菜 切干大根 もやし	800	17.0	30.9	2.6		
23	水	麦ごはん 牛乳 さんまの簡煮 貝だくさんみそ汁 切干とキャベツのごま酢和え	牛乳 さんま 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 じゃが芋 白ごま	生姜 ねぎ にんじん 白菜 小松菜 切干大根 キャベツ	765	16.1	34.1	2.6		
24	木	ピラフ 牛乳 レンズ豆と野菜のスープ おんぶリン	とり肉 牛乳 豚肉 レンズ豆 卵 生クリーム	米 麦 サラダ油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム さやいんげん にんにく 生姜 キャベツ 小松菜	707	15.2	25.5	2.3		
28	月	ソース焼きそば 牛乳 スパイシービーンズポテト フルーツポンチ	豚肉 牛乳 大豆	中華めん サラダ油 じゃが芋 でん粉 砂糖	にんじん もやし キャベツ みかん バインアップル 桃	784	13.3	25.3	2.9		
29	火	麦ごはん 牛乳 さばの麦みそ焼き けんちん汁 白菜のごま醤油和え	牛乳 さば みそ 豆腐 油揚げ	米 麦 砂糖 白ごま ごま油 こんにゃく じゃが芋	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜 白菜	766	17.8	33.0	2.6		
30	水	チキンカレー 牛乳 じゃこサラダ くだもの(柿)	とり肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 サラダ油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 白ごま ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご きゅうり キャベツ 小松菜 柿	800	11.2	28.9	2.1		
31	木	ジャンバラヤ 牛乳 かぼちゃのポタージュ アップルパイ	ウインナー とり肉 牛乳 いんげん豆 生クリーム	米 麦 サラダ油 じゃが芋 バター 砂糖 ぎょうざの皮 小麦粉	セロリー たまねぎ にんじん ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン かぼちゃ りんご	798	12.7	25.9	2.2		

※ 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	753	16.1	27.9	2.6	379	112	3.2	217	0.31	0.50	19	8.9



25日(金)
文化発表会のため、給食はありません