



実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量				
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
2	月	牛乳	★揚げパン(白ごまきなこ) 肉団子入り春雨スープ カラフルポテト 果物(冷凍みかん)	きな粉 豚肉	★飲用牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 生姜 たけのこ 干しいたけ キャベツ 枝豆 コーン 冷凍みかん	★コッペパン グラニュー糖 でん粉 春雨 ジャガ芋	米白絞油 すりごま(白) ごま油 オリーブ油	852	14.0		
3	火	牛乳	ゆかりごはん ゴーヤチップ 肉じゃがうま煮 キャベツのごま酢あえ	豚肉	★飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 干しいたけ グリーンピース キャベツ igaうり	米 米粒麦 こんにやく じゃが芋 上白糖 でん粉	いりごま 米油 すりごま(白) 米白絞油	780	11.1		
4	水	牛乳	四川豆腐丼 ★中華春雨 もずくスープ	豚肉 木綿豆腐	★飲用牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ ★もやし きゅうり 白菜	米 米粒麦 上白糖 でん粉 春雨	米油 ごま油	803	13.3		
5	木	牛乳	レンズ豆入りチキンカレー ★じゃこの和風サラダ 果物(梨)	鶏もも レンズ豆 豆乳	★飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 りんご ジュース たまねぎ キャベツ きゅうり 梨	米大麦 米粒麦 ジャガ芋 薄力粉 中ざら糖 上白糖	米油 ごま油	879	11.8		
6	金	牛乳	そぼろごはん ★厚焼き卵 キャベツと小松菜のおかか和え さつまいものみそ汁	鶏肉 ★鶏卵 かつお節 木綿豆腐 赤みそ	★飲用牛乳 カットわかめ	にんじん 水菜 小松菜	ごぼう 生姜 たまねぎ 干しいたけ キャベツ ねぎ	米 もち米 米粒麦 上白糖 三温糖 さつまい	米油	764	15.1		
9	月	牛乳	★重陽の節句献立 ひじきごはん 菊花蒸し ★酢みそあえ 野菜椀	鶏肉 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 白みそ 絹ごし豆腐	★飲用牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 干しいたけ 生姜 キャベツ ★もやし 大根 えのきたけ	米 もち米 米粒麦 しらたき 三温糖 でん粉 上白糖	米油 ごま油	752	16.0		
10	火	牛乳	さつまいもごはん ★ししゃもの磯辺焼き 鶏肉と大根の煮物 果物(ぶどう)	鶏肉 厚揚げ	★飲用牛乳 ★ししゃも 青のり	にんじん さやいんげん	生姜 大根 ごぼう ぶどう	米 さつまい こんにやく 上白糖	炒りごま(黒) 炒りごま(白) 米油	803	18.0		
11	水	牛乳	★チャーハン 春巻き 青梗菜と豆腐のスープ 舟きゅうり	★鶏卵 焼き豚 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	★飲用牛乳 カットわかめ	にんじん なら チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ 生姜 えのきたけ たけのこ にんにく きゅうり グリーンピース	米 米粒麦 春雨 でん粉 春巻きの皮 薄力粉	米油 ごま油 米白絞油	782	14.9		
12	木	牛乳	★3年生修学旅行 ★ハムチーズホットサンド パスタのソテー ★トマトと卵のスープ オレンジゼリー	ボンレスハム ベーコン 鶏肉 レンズ豆 ★鶏卵	★プロセスチーズ ★飲用牛乳 寒天	パセリ トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ オレンジジュース みかん	★食パン パスタ ジャガ芋 でん粉 上白糖	米油	794	17.9		
13	金	牛乳	★3年生修学旅行 ★十五夜献立 菜飯 いかの香味焼き けんちん汁 月見団子の黒蜜かけ	いか 白みそ 鶏もも 木綿豆腐 きな粉	★飲用牛乳	にんじん かぼちゃ	生姜 にんにく ねぎ ごぼう 大根	米 米粒麦 こんにやく 里芋 白玉粉 黒砂糖 上白糖	炒りごま(白) 米油	767	17.1		
16	月		敬老の日										
17	火	牛乳	★まごはやさしい献立 豆わかめご飯 ★鯖の文化干し 野菜のごま和え のこのご汁	大豆★さば文化干し 木綿豆腐 赤みそ白みそ	炊き込みわかめの素 ★飲用牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ えのきたけ 干しいたけ なめこ ねぎ	米 米粒麦 上白糖 里芋 こんにやく	炒りごま(白)	792	16.0		
18	水	牛乳	★麻婆豆腐焼きそば ★五目スープ 果物(梨)	豚肉 赤みそ木綿豆腐 鶏肉 厚揚げ	★飲用牛乳	にんじん なら	にんにく 生姜 干しいたけ たまねぎ ねぎ ★もやし しめじ 梨	★中華めん 上白糖 でん粉	米油 ごま油	736	16.7		
19	木	牛乳	★食育の日スペイン献立 パエリア ★ポテトとツナのソテー 大豆入りミネストロネ	貝柱水煮缶 たこ いか ★まぐろ油漬缶 鶏肉 大豆 レンズ豆	★飲用牛乳	赤ピーマン 青ピーマン パセリ にんじん トマト 缶詰 ほうれん草	にんにく たまねぎ コーン セロリー 生姜	米 米粒麦 ジャガ芋 ツイストマカロニ	オリーブ油 米油	798	14.6		
20	金	牛乳	★お彼岸献立 萩ごはん さんまのかば焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁	小豆 さんま 油揚げ 赤みそ	★飲用牛乳 カットわかめ	かぼちゃ にんじん 小松菜	枝豆 大根 ねぎ	米 もち米 でん粉 上白糖	米白絞油 炒りごま(白)	871	13.2		
23	月		秋分の日										
24	火	牛乳	★ホットチーズドック スパイシポテト レンズ豆入り野菜スープ 果物(ぶどう)	フランクフルト レンズ豆 ベーコン	★プロセスチーズ ★飲用牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ 白菜 ぶどう	★コッペパン ジャガ芋	米白絞油 米油	792	14.6		
25	水	牛乳	ガーリックライス ミニトマト ★鮭のムニエルホワイトソース ジュリエヌスープ	ベーコン ★鮭	★飲用牛乳 ★調理用牛乳 ★乳脂肪生クリーム	パセリ にんじん ほうれん草 ミニトマト 青ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム水煮 セロリー	米 米粒麦 薄力粉	オリーブ油 米油 ★バター	778	16.8		
26	木	牛乳	★あぶたま丼 根菜汁のごまじる ★黒糖豆乳ゼリー	油揚げ ★焼き竹輪 ★鶏卵 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 豆乳	★飲用牛乳 粉寒天 ★乳脂肪・植物性脂肪生クリーム	にんじん	干しいたけ たまねぎ グリーンピース 大根 ごぼう ねぎ	米 米粒麦 上白糖 ジャガ芋 黒砂糖	すりごま(白)	828	15.0		
27	金	牛乳	麦ごはん ハンバーグきのこソース 野菜のガーリックソテー じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	豚肉 木綿豆腐 豆乳 ベーコン 油揚げ 白みそ	★飲用牛乳 カットわかめ	万能ねぎ ほうれん草 にんじん	たまねぎ えのきたけ エリンギ ぶなしめじ にんにく コーン キャベツ	米 米粒麦 上白糖 ジャガ芋 でん粉	米油 炒りごま(白) オリーブ油	798	14.5		
30	月		中間考査 給食はありません。										

※ 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18回

※ ★印はアレルギー対応食品になります。

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	798	15.0	29.0	3.5	379	126	3.0	303	0.43	0.59	39	5.9
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上