



実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量	
日	曜	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		
1	火	牛乳	★ピザトースト ジャーマンポテト マカロニスープ 果物(ぶどう)	ベーコン レンズまめ カットウインナー	★ピザチーズ ★飲用牛乳	にんじん 青ピーマン トマトピューレー パセリ こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン缶詰 ぶどう	★胚芽パン 上白糖 じゃがいも シェルマカロニ	米油 オリーブ油	789	14.7
2	水	牛乳	麻婆豆腐丼 水菜のスープ ★さつまいもの包み揚げ	豚肉 赤みそ 木綿豆腐 鶏肉 いんげんまめ	★飲用牛乳 カットわかめ ★調理用牛乳	にんじん なら 水菜	にんにくしょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ 干しぶどう	米 米粒麦 三温糖 でん粉 ぎょうぎの皮 さつまいも 上白糖	米油 ごま油 米白絞油 ★有塩バター	901	15.3
3	木	牛乳	麦ごはん 秋刀魚の生姜煮 ★野菜の酢の物 具だくさんみそ汁	さんま 生揚げ 淡色辛みそ 赤みそ	★飲用牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ★もやし ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ	米 米粒麦 上白糖 さといも	ごま油 炒りごま(白) 米油	801	14.6
4	金	牛乳	カラフルピラフ ★スペイン風オムレツ ミニトマト オニオンスープ	鶏肉 ベーコン ★卵	★飲用牛乳 ★脱脂粉乳 ★調理用牛乳	赤ピーマン にんじん パセリ ミニトマト	たまねぎ コーン缶詰 グリーンピース にんにく しめじ	米 米粒麦 じゃがいも	米油 オリーブ油	765	13.6
7	月	牛乳	★パン2種(ロールパン、パンパン) ★マカロニグラタン 果物(りんご) 白菜と押し麦のスープ	鶏肉 ベーコン	★飲用牛乳★調理牛乳 ★脱脂粉乳★粉チーズ ★生クリーム	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム はくさい りんご	★パンパン★バター ロールパンマカロニ 薄力粉 パン粉 押麦	米油 ★有塩バター	855	13.6
8	火	牛乳	麦ごはん 油淋鶏(ユーリンチー) 野菜の中華和え ★粟米湯(スーミータン)	鶏肉 木綿豆腐★卵	★飲用牛乳	青ピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ コーン缶詰 たけのこ きくらげ クリームコーン 缶詰	米 米粒麦 でん粉 三温糖 上白糖	米白絞油 ごま油 炒りごま(白)	823	14.5
9	水	牛乳	米粉のハヤシライス 秋味のサラダ くだもの(柿)	鶏肉 豆乳	★飲用牛乳	にんじん トマトピューレー	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり 柿	米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 上白糖 ざらめ でん粉 さつまいも	米白絞油 米油	893	11.5
10	木	牛乳	★目の愛護デー ★千草うどん ★きのこわかめの酢じょうゆ ★ブルーベリーマフィン	豚肉 油揚げ 淡色辛みそ ★卵 豆乳	★飲用牛乳 カットわかめ	にんじん こまつな	干しいたけ たけのこ はくさい ねぎ しめじ ★もやし ブルーベリー	★冷凍うどん 上白糖 薄力粉	★無塩バター	749	15.1
11	金	牛乳	★十三夜献立 栗おこわ ★鮭の塩焼き 土佐和え 呉汁	★さけ 油揚げ 赤みそ 白みそ だいず	★飲用牛乳	にんじん	しょうが きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	米 もち米 上白糖 でん粉 板こんにやく じゃがいも	栗 炒りごま(黒)	757	19.1
14	月	体育の日									
15	火	牛乳	★ミルクパン レンズ豆のスープ 魚のパーベキューソース コールスローサラダ	メルルーサ 鶏肉 レンズまめ	★飲用牛乳	にんじん	しょうが にんにく りんご キャベツ コーン 缶詰 たまねぎ	★ミルクパン でん粉 上白糖 じゃがいも	米白絞油 米油	727	18.4
16	水	牛乳	きびご飯 和風ハンバーグ れんこん入り金平ごぼう みそ汁	豚肉 絞豆腐 豆乳 油揚げ 赤みそ 白みそ	★飲用牛乳 カットわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ざらめ れんこん はくさい ねぎ	米 きび パン粉 上白糖 しらたき	米油 炒りごま(白)	749	15.3
17	木	牛乳	★ホットあんパン キャベツのポトフ パンネソテー くだもの(みかん)	あずき ベーコン 鶏肉 ウインナー ハム	★飲用牛乳	にんじん 青ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ みかん	★丸パン 上白糖 じゃがいも ペンネマカロニ	★ソフトタイプマーガリン 米油 オリーブ油	869	13.3
18	金	牛乳	★高知郷土料理 生姜ごはん ★焼きししゃも ぐる煮 りんごゼリー	鶏肉 油揚げ 生揚げ	★飲用牛乳 ★ししゃも 寒天	にんじん	しょうが 干しいたけ だいこん りんご りんご 缶詰	米 米粒麦 三温糖 板 こんにやく さといも 上白糖	米油	779	17.3
21	月	牛乳	ひよこ豆と挽肉のカレー ★じゃこの和風サラダ ★ヨーグルト	豚肉 ひよこまめ	★飲用牛乳 ★ちりめん じゃこ★ヨーグルト	青ピーマン トマト ピューレー にんじん こまつな	にんにく しょうが セロリー たまねぎ 干しぶどう キャベツ きゅうり	米 米粒麦 薄力粉 上白糖	米油 ごま油	818	14.4
22	火	天皇即位の礼									
23	水	合唱コンクール(お弁当を持たせて下さい)									
24	木	牛乳	豚バラ高菜ごはん 果物(梨) いかのチリソース ★チンゲン菜と卵のスープ	豚肉 いか 鶏肉 絹豆腐 ★卵	★飲用牛乳	たかな漬 にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ だいこん なし	米 米粒麦 つきこんにやく でん粉 三温糖	米白絞油 ごま油	730	16.0
25	金	牛乳	きのこの和風スパゲッティ キャベツと豆のごまサラダ ★さつまいものトリュフ	鶏肉 レンズまめ	刻みのり ★飲用牛乳★脱脂粉乳 ★クリーム	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり コーン 缶詰	スパゲッティ でん粉 三温糖 さつまいも 上白糖	オリーブ油 米油 ごま油 ★有塩バター 炒りごま (白) 練りごま(白)	834	13.8
28	月	牛乳	麦ごはん ひじきふりかけ 野菜と生揚げの煮物 キャベツのごま味噌和え	粉かつお 鶏肉 生揚げ 淡色辛みそ	★飲用牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	干しいたけ だいこん キャベツ	米 米粒麦 三温糖 板 こんにやく じゃがいも 上白糖	炒りごま(白) 米油 練りごま(白) すりごま(白)	751	14.3
29	火	牛乳	★鉄分強化献立 ★チャーハン 果物(みかん) 辣白菜(ラーパーツァイ) ★豆腐のチゲ(あさり入り)	★卵 焼き豚 鶏肉 あさりむき身 木綿豆腐 赤色辛みそ	★飲用牛乳	にんじん なら	ねぎ たまねぎ グリーン ピース はくさい しょうが だいこん ★もやし キムチ みかん	米 米粒麦 上白糖 しらたき	米油	729	16.6
30	水	牛乳	秋の吹き寄せごはん ★ささかまぼこの磯辺揚げ ★ごま和え すまし汁	鶏肉 油揚げ ★ささかまぼこ 絹豆腐	★飲用牛乳 あおりの カットわかめ	にんじん	干しいたけ しめじ キャベツ★もやし だいこん	米 米粒麦 さつまいも 上白糖 薄力粉 三温糖 あられ麩	米油 米白絞油 すりごま(白)	740	14.9
31	木	牛乳	★ハロウィン献立 ★小松菜ピスキューパン ★かぼちゃのシチュー エリンギソテー	★卵 レンズまめ ベーコン	★飲用牛乳★調理牛乳★ クリーム	こまつな にんじん かぼちゃ パセリ	セロリー たまねぎ エリンギ コーン缶詰 キャベツ	★ミルクパン 上白糖 薄力粉 じゃがいも	★有塩バター 米油	872	12.7

※ 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

※ ★印はアレルギー反応食品になります。

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	797	14.9	28.2	3.2	383	121	3.3	304	0.45	0.58	40	6.4
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