



実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量	
日	曜	献立名		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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	牛乳	ごはん ★厚揚げの中華うま煮 中華サラダ	豚肉 厚揚げ	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく 干しいたけ たまねぎ 大根 キャベツ もやし きゅうり	米 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油 米油 白すりごま	699	13.9
2	水	牛乳	★二色揚げパン(きな粉・ココア) ★ウェーブワンタンスープ わかめのピリッとサラダ	きな粉 豚肉 まぐろ	★牛乳 わかめ	にんじん 水菜 小松菜	生姜 白菜 えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	★ねじりパン 砂糖 ★ウェーブワンタン	米油 ごま油	739	14.7
3	木		合唱コンクール(お弁当を持たせてください)								
4	金	牛乳	★ブルコギ丼 豆腐とわかめのスープ 米粉りんご蒸しパン	豚肉 豆腐 豆乳	★牛乳 わかめ	にんじん にはら	たまねぎ 大根 えのきたけ りんご 生姜 にんにく たまねぎ こねぎ レーズン	米 大麦 しらたき 砂糖 米粉 黒砂糖	米油 ごま油 白ごま 豆乳バター	886	12.8
7	月	牛乳	★家常豆腐丼 白玉団子スープ 果物(ぶどう)	豚肉 厚揚げ みそ 鶏むね	★牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	生姜 たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ にんにく 白菜 ぶどう	米 大麦 砂糖 片栗粉 白玉団子	米油 ごま油	744	15.0
8	火	牛乳	チキンライス ★スペイン風オムレツ コロコロ野菜ときのこのスープ	とり肉 ベーコン ★卵 ウインナー いんげん豆	★牛乳 ★脱脂粉乳	ピーマン にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく キャベツ しめじ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油	739	15.4
9	水	牛乳	★チャーハン 辣白菜(ラーパツアイ) 豆腐のチゲ 果物(みかん)	★卵 焼豚 あさり 豆腐 みそ	★牛乳	にんじん にはら ピーマン	ねぎ たまねぎ 干し椎茸 白菜 生姜 大根 もやし キムチ みかん	米 大麦 砂糖 しらたき	米油	697	17.0
10	木	ジュニア	★「埼玉県郷土料理」 ★「目の愛護デー」 ★豆乳麺 ★みそポテト	豚肉 ★うずら卵 みそ 豆乳	★ジュニア(ブルーベリー)	にんじん ほうれん草	生姜 たまねぎ しめじ キャベツ もやし	★中華めん じゃが芋 ★小麦粉 砂糖	ごま油 ★油	783	12.6
11	金	牛乳	生姜ご飯 ★ししゃもの利久焼き すき焼き風肉豆腐	とり肉 油揚げ 豚肉 焼き豆腐	★牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ 白菜 えのきたけ 干しいたけ	米 大麦 砂糖 しらたき	米油 白ごま 黒ごま	843	18.8
14	月		スポーツの日								
15	火	牛乳	★「十三夜献立」 秋の吹き寄せご飯 ★魚と大豆のかりんと揚げ ★明日葉うどん入りすまし汁	鶏もも 油揚げ かつお 大豆	★牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ しめじ 生姜 えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 米粉 ★あしたばうどん	栗 米油 ★油 白ごま	774	18.0
16	水	牛乳	ひよこ豆と挽肉のカレー じゃこの和風サラダ 夕焼けゼリー(みかん入り)	豚ひき肉 ひよこ豆	★牛乳 ちりめんじゃこ アガー	ピーマン トマトピューレ にんじん 小松菜	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ レーズン キャベツ きゅうり みかん 缶 オレンジジュース	米 大麦 米粉 砂糖	米油 ごま油	764	14.2
17	木	牛乳	★「鹿児島県郷土料理」 ★鶏飯 ★野菜のごまみそ ★からいもねったぼ(さつま芋もち)	とり肉 ★卵 みそ	のり ★牛乳	にんじん あさつき 小松菜	干しいたけ キャベツ もやし ねぎ 生姜	米 大麦 砂糖 さつま芋 白玉粉 片栗粉 甘納豆	米油 白ごま ★バター	644	15.3
18	金	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)	とり肉 豆腐 ★卵	★牛乳 わかめ	ピーマン 小松菜 にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ コーン たけのこ	米 大麦 片栗粉 砂糖	★油 ごま油 白ごま	811	15.6
21	月	牛乳	ごはん 魚の西京焼き 野菜とこんにゃくのピリッと炒め うすくず汁	しいら みそ さつま揚げ 豚肉 厚揚げ	★牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 しらたき 里芋 片栗粉	ごま油 米油	657	20.6
22	火	牛乳	★鮭とほうれん草のクリームパスタ ★海藻サラダ ★さつま芋のトリュフ	ベーコン 鮭	★牛乳 ★生クリーム ★パルメザンチーズ わかめ 海藻 ★脱脂粉乳 ★クリーム	にんじん ほうれん草 パセリ	にんにく たまねぎ もやし きゅうり	★スバゲティ ★小麦粉 砂糖 さつま芋	オリーブ油 米油 ★バター ごま油	820	15.6
23	水	牛乳	ごはん 和風ハンバーグ 小松菜のごまあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	豚ひき肉 豆腐 豆乳 おから みそ	★牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	たまねぎ 大根 キャベツ	米 砂糖 じゃが芋	米油 白すりごま	677	15.8
24	木	牛乳	中華風おこわ ★いかシューマイ ★青梗菜のかきたまスープ	焼き豚 いか 豚ひき肉 ★卵 豆腐	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ たけのこ 生姜 たまねぎ ねぎ	米 もち米 砂糖 ★しゅうまいの皮 片栗粉	ごま油	683	19.3
25	金	牛乳	ハッシュドポーク グリーンサラダ 果物(梨)	豚肉 レンズ豆	★牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	たまねぎ 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし なし	米 大麦 ざらめ 米粉 砂糖	米油	740	12.6
28	月	牛乳	★高野豆腐の卵とじ丼 チンゲン菜のすまし汁 果物(りんご)	豚ひき肉 高野豆腐 ★卵 とり肉 豆腐	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ グリンピース 干しいたけ もやし りんご	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	735	16.8
29	火	牛乳	カレーピラフ ★魚のトマトコーンフレーク焼き ★キャベツとベーコンのスープ	豚肉 ソイ ベーコン	ひじき ★牛乳 ★チーズ	にんじん ほうれん草 トマト缶	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ 生姜	米 大麦 砂糖 コーンフレーク じゃが芋	オリーブ油 米油 豆乳バター	692	19.7
30	水	牛乳	★小松菜ピスキューパン ★かぼちゃのシチュー ★野菜のガーリックソテー	★卵 鶏もも レンズ豆 ベーコン	★牛乳 ★クリーム	小松菜 にんじん かぼちゃ パセリ ほうれん草	セロリー たまねぎ にんにく コーン キャベツ	★ミルクパン 砂糖 ★小麦粉 じゃが芋	★バター 米油 オリーブ油	817	13.5
31	木	牛乳	★さんまのかば焼き丼 ★キャベツの昆布漬け みそ汁	さんま 厚揚げ みそ	★牛乳 刻み昆布 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖	★油 白ごま	733	13.8

※ 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

※ ★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	747	15.7	29.9	2.9	375	109	3.3	258	0.34	0.48	17	6.5