

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品		エネルギーたんぱく質 脂質 行事食等	
				ち・にく・ほねになる		ねつやちからになる		体のちょうしをととのえる			
30	月	麦ごはん	ドライカレー フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 牛肉 大豆ミート	レンズ豆	むぎ飯 じゃがいも 油 小麦粉	カレールーウ ダイスゼリー サイダー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	みかん パイン もも	713 Kcal 21g 17g 給食開始	
31	火	白ごはん	照り焼きミートボール 焼きそば かきたまスープ	牛乳 肉団子 ぶた肉 青のり粉	かつおぶし とり肉 たまご	白飯 さとう かたくり粉 ごま油	焼きそばめん	にんじん たまねぎ キャベツ みつば	ぶなしめじ	614 Kcal 25g 19g	
1	水	白ごはん	鶏肉の香味だれ もやしのごま酢和え キャベツとさつま揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 うすあげ ぶた肉	さつまあげ みそ	白飯 かたくり粉 油 さとう	ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん もやし	きゅうり たまねぎ キャベツ	658 Kcal 26g 23g	
2	木	わかめごはん	パンネのミートグラタン コーンと枝豆のソテー コンソメスープ	牛乳 ぶた肉 牛肉 大豆ミート	チーズ ベーコン	わかめ飯 パンネ 油 さとう	米粉 バター	にんにく たまねぎ にんじん トマト	コーン キャベツ えだまめ こまつな パセリ	684 Kcal 26g 21g	
3	金	白ごはん	春巻 きゅうりのピリ辛 冷やしそうめん	牛乳 はるまき		白飯 米粉 油 ごま油	さとう そうめん	きゅうり にんにく しょうが にんじん	ねぎ 干しいたけ こまつな	628 Kcal 17g 20g	
6	月	白ごはん	えびマヨ 春雨炒め みそワタンスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	赤だしみそ	白飯 油 卵なしマヨネーズ さとう	ごま油 はるさめ ワタナン	にんにく しょうが たまねぎ もやし	こまつな にんじん キャベツ コーン	619 Kcal 21g 20g	
7	火	白ごはん	さばの色づけ ゆかり和え 沢煮わん	牛乳 さば ぶた肉		白飯 さとう かたくり粉		しょうが キャベツ きゅうり ゆかり粉	にんじん たけのこ えのきたけ みつば こんにゃく	603 Kcal 24g 22g	
8	水	フォカッチャ	オムレツ ズッキーニのペペロンチーノ かぼちゃのポタージュ ケチャップ小袋	牛乳 たまご ベーコン とり肉		フォカッチャ さとう オリーブ油 スパゲッティ	油 米粉 生クリーム	にんにく たまねぎ ズッキーニ かぼちゃ	かぼちゃペースト パセリ パプリカ	612 Kcal 25g 22g	
9	木	白ごはん	ちくわのお好み揚げ はりはり和え めった汁	牛乳 ちくわ 青のり粉 こんぶ	ぶた肉 あつあげ みそ 大豆	白飯 てんぷら粉 油 さとう	ごま ごま油 じゃがいも	べにしょうが 切干だいこん にんじん きゅうり	たまねぎ ねぎ えのきたけ パセリ	631 Kcal 24g 20g	
10	金	白ごはん	大豆のカレーがらめ 肉じゃが 加賀しずくゼリー	牛乳 だいず こんぶ ぶた肉		白飯 かたくり粉 油 さとう	じゃがいも 加賀しずくゼリー	にんじん たまねぎ こんにゃく		686 Kcal 22g 21g	
13	月	すしごはん	金時草ちらし寿司 豚汁 	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご	みそ	金時草すし飯 さとう 油 じゃがいも		しょうが にんじん ごぼう えだまめ たまねぎ パイン	にんじん こんにゃく	623 Kcal 26g 18g 白山めぐみん給食	
14	火	白ごはん	鶏肉のレモンソース コーンサラダ ABCスープ	牛乳 とり肉 ベーコン		白飯 かたくり粉 小麦粉 油	さとう ごま マカロニ 卵なしマヨネーズ	レモン コーン きゅうり キャベツ	たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ	663 Kcal 21g 26g	
15	水	白ごはん	三味焼き 和風ポテトサラダ 豆腐とあさりのみそ汁	牛乳 さつまあげ ぶた肉 きぬこ豆腐	あさり みそ わかめ	白飯 さとう ごま油 じゃがいも	さとう ごま油 じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが にんじん	えだまめ たまねぎ	626 Kcal 25g 18g	
16	木	白ごはん	みそカツ やさしいピリ辛和え けんちん汁	牛乳 ぶた肉 赤だしみそ みそ	とり肉 もめん豆腐	白飯 てんぷら粉 パン粉 油	さとう かたくり粉 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	しょうが たまねぎ ごぼう こまつな	688 Kcal 27g 24g	
17	金	白ごはん	あじの香草パン粉焼き カラフルサラダ チキンチャウダー	牛乳 あじ とり肉		白飯 さとう パン粉 オリーブ油 マカロニ	米粉 バター 油 じゃがいも 生クリーム	にんにく しょうが パセリ キャベツ 赤ピーマン	きゅうり パセリ コーン たまねぎ にんじん	630 Kcal 27g 16g	
20	月	敬老の日 									
21	火	白ごはん	お月見バーグ にんじんグラッセ さいとものみそ汁 お月見デザート 	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆ミート	豆乳 うすあげ みそ	白飯 パン粉 さとう バター	さいとも お月見ゼリー	たまねぎ にんじん コーン にんじん	ねぎ	703 Kcal 27g 23g お月見の献立	
22	水	白ごはん	ころもみ(魚のフライ) くもぐちやらん(クリームポテト) まんげつぶちゅっと(ミニトマト) えだみかん(にんじん)とたまごのスープ 	牛乳 ホキ たまご ベーコン		白飯 てんぷら粉 パン粉 油	じゃがいも バター かたくり粉	ミニトマト たまねぎ にんじん しめじ	こまつな パセリ	626 Kcal 24g 20g おはなし給食	
23	木	秋分の日 									
24	金	麦ごはん	ボークカレー フルーツゼリーあえ	牛乳 ぶた肉		むぎ飯 じゃがいも 油 バター	小麦粉 カレールーウ ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	みかん パイン もも	756 Kcal 19g 20g	
27	月	麦ごはん	牛丼 豆腐のみそ汁 桃のヨーグルト	牛乳 牛肉 とうふ かまごこ	わかめ ねぎ 桃ヨーグルト	むぎ飯 さとう かたくり粉		にんじん たまねぎ みつば ねぎ	なめこ こんにゃく	660 Kcal 27g 15g	
28	火	麦ごはん	マーボー丼 しゅうまい	牛乳 ぶた肉 大豆ミート 赤だしみそ	もめん豆腐 しゅうまい	むぎ飯 油 さとう かたくり粉	ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	干しいたけ たけのこ ねぎ	670 Kcal 26g 23g	
29	水	白ごはん	とりのから揚げ ひじきのツナ炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 とり肉 ひじき まぐろフレーク	あつあげ みそ	白飯 小麦粉 かたくり粉 油	さとう ごま	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ	かぼちゃ しらたき	691 Kcal 27g 26g	
30	木	白ごはん	鮭の西京みそだれ 水菜と揚げの和え物 湯葉のすまし汁 わらびもち 	牛乳 さけ 白みそ うすあげ	きぬこ豆腐 ゆば あられふかし	白飯 さとう かたくり粉 ごま	わらびもち	にんじん ぶなしめじ みずな キャベツ	えのきたけ みつば	617 Kcal 28g 15g おまつり給食	

※ 牛乳は毎日つきます。
 ※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 8.9月平均2.3g

