

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	
				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			脂質	
1	金	揚げパン	栗ときのこのチャウダー	牛乳 きなこ とり肉		コッペパン あぶら まくり バター	じゃがいも 生クリーム 米粉 さとう	にんじん ぶなしめじ たまねぎ ブロッコリー				600 Kcal 23 g 23 g
4	月	白ごはん	揚げぎょうざ 割り干し大根の中華漬物 八宝菜	牛乳 ぎょうざ しおこんぶ ぶた肉	いか うずらたまご あさり	白ごはん あぶら さとう ごま油	かたくりこ	にんじん 割り干し大根 きゅうり しょうが	ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ	はくさい		681 Kcal 26 g 23 g
5	火	麦ごはん (増)	森のきのこカレー フルーツゼリー 	牛乳 ぶた肉		むぎごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	バター カレールー マスカットゼリー	にんにく しょうが エリンギ たまねぎ にんじん	ぶなしめじ もも缶 パン缶 みかん缶		運動会	775 Kcal 21 g 21 g
6	水	白はん	太刀魚フライ れんこんのみそ炒め けんちん汁	牛乳 太刀魚フライ とり肉 みそ	ぶた肉 木綿豆腐	白ごはん あぶら さとう ごま	ごま油	にんにく れんこん にんじん しょうが	ごぼう ねぎ			629 Kcal 26 g 20 g
7	木	ケチャップ ライス	ハムピラフ さつまいもシチュー	牛乳 ロースハム ベーコン とり肉		ケチャップライス あぶら さとう 白いんげん豆	さつまいも 米粉 バター 生クリーム	にんじん たまねぎ パセリ トマト				637 Kcal 23 g 20 g
8	金	麦ごはん	ピピンパ 海鮮チゲ風スープ	牛乳 ぶた肉 みそ いか	あさり 木綿豆腐	むぎ飯 さとう あぶら ごま	ごま油	にんにく にんじん きりぼしだいこん ごまつな だいこん	もやし キムチ えのきたけ	にら		601 Kcal 25 g 18 g
11	月	白ごはん	チキンカツ チーズサラダ 野菜スープ	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン		白ごはん てんぷら粉 パン粉 あぶら	さとう オリーブ油 じゃがいも	きゅうり キャベツ 赤ピーマン たまねぎ	にんにく セロリ にんじん			662 Kcal 24 g 22 g
12	火	白ごはん	パンパンジャー 韓国風肉じゃが	牛乳 とり肉 白みそ ぶた肉		白ごはん ごま油 ごま さとう	じゃがいも	こんにゃく きゅうり もやし にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	にら		601 Kcal 22 g 16 g
13	水	白ごはん	さばのみそ煮 五色和え 沢煮わん	牛乳 さば みそ 赤だしみそ	うすあげ ぶた肉	白ごはん さとう ごま かたくりこ		こんにゃく しょうが ねぎ にんじん	干しいたけ きゅうり ごぼう	たけのこ えのきたけ 糸みつば		656 Kcal 26 g 25 g
14	木	白ごはん	ちくわのいそべあげ ひじきのピリ辛炒め とり野菜汁	牛乳 ちくわ ベーコン 青のり粉	ひじき とり肉 みそ	白ごはん てんぷら粉 あぶら さとう	ごま油	れんこん さやいんげん ホールコーン ごぼう	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	にんにく しらたき しょうが		597 Kcal 24 g 18 g
15	金	麦ごはん	親子丼 大学いも なめこのみそ汁	牛乳 とり肉 かまぼこ たまご	絹ごし豆腐 みそ わかめ	むぎ飯 さとう かたくりこ さつまいも	あぶら 水あめ ごま	にんじん たまねぎ ねぎ なめこ				691 Kcal 27 g 19 g
18	月	白ごはん	さつまいもグラタン ミニトマト 大根のスープ ふりかけ	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	ふりかけ	白ごはん あぶら さつまいも 米粉	バター 生クリーム	たまねぎ だいこん ごまつな ミニトマト パセリ にんじん				623 Kcal 20 g 18 g
19	火	枝豆 ごはん	はたはたのみそだれ 山形のだし風 芋煮 ラフランスゼリー	牛乳 ハタハタ みそ 牛肉		白ごはん もち米 ごま あぶら ラフランスゼリー	さとう 水あめ さといも	えだまめ きゅうり なす にんじん	しょうが だいこん まいたけ ねぎ	こんにゃく		655 Kcal 24 g 18 g
20	水	麦ごはん (増)	ハヤシライス ヨーグルト	牛乳 牛肉 ヨーグルト		麦ごはん じゃがいも 油 さとう	小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ しめじ			お祭り給食(花笠祭り)	744 Kcal 20 g 22 g
21	木	白ごはん	大豆とかえりの揚げ煮 車麩の卵とじ	牛乳 大豆 かえりぼし とり肉	たまご	白ごはん 米粉 あぶら さとう	ごま くるまふ かたくりこ	ごぼう たまねぎ にんじん 干しいたけ	ごまつな しらたき			628 Kcal 27 g 19 g
22	金	ハンズパン	ハンバーガー ベニーがにがてな野菜のサラダ カレースープ 	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆ミート	ベーコン	パン あぶら じゃがいも ひよこ豆	さとう カレールー オリーブ油 レッドキドニー いんげん豆	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん	ホールコーン パセリ			612 Kcal 26 g 27 g
25	月	すしごはん (増)	手巻きキンパ キムチスープ やきのり	牛乳 牛肉 ぶた肉 てまきのり		すしごはん あぶら さとう ごま	かたくりこ じゃがいも ごま油	にんにく にんじん きりぼしだいこん にら	たくあん ごぼう たまねぎ キムチ	ねぎ こんにゃく		634 Kcal 20 g 18 g
26	火	白ごはん	鮭のトマトパン粉焼き ブロッコリーとれんこんのサラダ かきたまスープ	牛乳 さけ ツナ とり肉	たまご	白ごはん パン粉 オリーブ油 さとう	あぶら	ブロッコリー れんこん ホールコーン たまねぎ	にんじん キャベツ パセリ			609 Kcal 29 g 18 g
27	水	白ごはん	三味焼き 筑前煮 豆腐団子汁	牛乳 さつまいも とり肉 ぶた肉	絹ごし豆腐 みそ	白ごはん さとう ごま油 さといも	白玉粉	こんにゃく ごぼう えのきたけ 干しいたけ	さやいんげん ねぎ れんこん はくさい にんじん ごまつな	たけのこ		635 Kcal 26 g 17 g
28	木	白ごはん	ししゃものいそべフライ ごまあえ 肉うどん	牛乳 ししゃも 青のり粉 牛肉	うすあげ	白ごはん てんぷら粉 あぶら さとう	ごま うどん	ごまつな にんじん キャベツ たまねぎ	ねぎ			671 Kcal 25 g 20 g
29	金	麦ごはん (減)	鉄骨ライス 鶏の竜田揚げ 大根ソテー めった汁 	牛乳 あさり わかめ とり肉	ベーコン ぶた肉 みそ	むぎごはん さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら さつまいも	しょうが だいこん たまねぎ にんじん	ごぼう ねぎ パセリ			663 Kcal 28 g 20 g

※ 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 10月平均2.3g

