

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・こ・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 行事食等	
30	火	白ごはん(減)	春巻 きゅうりのピリ辛 冷やしうどん	牛乳 うすあげ わかめ		白ごはん はるまき 油 ごま油	さとう うどん	きゅうり にんにく しょうが にんじん	ねぎ 干しいたけ	634 Kcal 17 g 22 g	
31	水	白ごはん	サバの塩焼き ひじきのツナ炒め キャベツとさつまいも揚げのみそ汁	牛乳 さば ひじき さつまいも	ぶた肉 ツナ みそ	白ごはん ごま 油 さとう		にんじん えだまめ しらたき たまねぎ	キャベツ	647 Kcal 27 g 25 g	
1	木	麦ごはん(増)	ドライカレー 松任梨のフルーツポンチ 	牛乳 ぶた肉 牛肉 大豆ミート	レンズ豆	麦ごはん じゃがいも 油 ごむぎこ	カレールー さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	みかん缶 パン缶 もも缶 なし	717 Kcal 22 g 18 g めぐみん給食(梨)	
2	金	白ごはん	とりにくの味噌マヨネーズやき ゆかりあえ わかめスープ	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉	とうふ わかめ	白ごはん かたくりこ 卵なしマヨネーズ ごま油	ごま	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん	きゅうり ゆかりこ えのき しょうが	653 Kcal 25 g 27 g	
5	月	金時草すし飯	金時草そぼろ寿司 沢煮わん	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆ミート	たまご	金時草すし飯 さとう 油		にんにく しょうが にんじん えだまめ こんにゃく	たけのこ えのき ごぼう 糸みつば	613 Kcal 27 g 17 g	
6	火	白ごはん	えびマヨ 春雨炒め ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 えび天ぷら	みそ	白ごはん ごま油 油 卵なしマヨネーズ	さとう ワンタン	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	たけのこ もやし チンゲンサイ にんじん キャベツ	608 Kcal 21 g 19 g	
7	水	白ごはん	大豆のカレーがらめ 肉じゃが	牛乳 だいず こんが ぶた肉		白ごはん かたくりこ 油 ごま	さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく		659 Kcal 23 g 21 g	
8	木	白ごはん	ホキの梅しそフライ ごま酢和え みそ汁	牛乳 ホキ あつあげ みそ		白ごはん てんぷらこ パンこ 油	さとう ごま	うめぼし 青じそ ねぎ ごまつな	もやし ぶなしめじ にんじん たまねぎ	604 Kcal 26 g 19 g	
9	金	白ごはん	お月見バーグ ミニトマト 豆腐のスープ お月見デザート マーボー丼 しゅうまい 野菜の中華漬け	牛乳 牛肉 うずらたまご 大豆ミート パンこ とうふ	豆乳 ぶた肉 とり肉	白ごはん パンこ さとう お月見デザート	ごま油	たまねぎ にんじん もやし にら	ミニトマト	659 Kcal 28 g 20 g お月見給食	
12	月	麦ごはん	お月見給食	牛乳 とうふ シュウマイ 大豆ミート 赤だしみそ	とうふ ぶた肉	麦ごはん 油 さとう かたくりこ	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 きゅうり キャベツ	ねぎ ねぎ 22 g	
13	火	白ごはん	ちくわの磯辺揚げ ジャーマンポテト 豚汁	牛乳 ちくわ 青のりこ ベーコン	チーズ ぶた肉 うすあげ みそ	白ごはん てんぷらこ 油 バター	じゃがいも	たまねぎ ごぼう こんにゃく にんじん	ねぎ	646 Kcal 24 g 20 g	
14	水	麦入りわかめごはん	パンネのミートグラタン 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	麦ごはん パンネ 油 さとう	こめこ	にんにく たまねぎ キャベツ トマト	ホールコーン	644 Kcal 24 g 19 g	
15	木	白ごはん	はたはたのみそだれ 即席漬け かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 ハタハタ 大豆ミート こんが	ぶた肉 みそ	白ごはん こめこ 油 さとう	水あめ ごま かたくりこ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	かぼちゃ さやいんげん しょうが こんにゃく	618 Kcal 23 g 17 g	
16	金	麦ごはん(増)	ポークカレー コーンサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ	チーズ とり肉 ひよこ豆	麦ごはん じゃがいも 油 バター	こむぎこ カレールー さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	ホールコーン トマト キャベツ きゅうり 赤ピーマン	703 Kcal 20 g 20 g	
19	月	敬老の日									
20	火	麦ごはん	ソースかつ丼 ポイルキャベツ 豆腐とあさりのみそ汁	牛乳 ぶた肉 とうふ あさり	みそ わかめ	麦ごはん てんぷらこ パンこ 油	さとう	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	ねぎ	705 Kcal 28 g 23 g	
21	水	白ごはん(減)	スペイン風オムレツ ズッキーニのペペロンチーノ かぼちゃのポターージュ	牛乳 スペイン風オムレツ ベーコン とり肉		白ごはん バター さとう オリーブ油	油 米こ 生クリーム	にんにく たまねぎ ズッキーニ かぼちゃ		698 Kcal 22 g 22 g	
22	木	白ごはん	アーヤの大好きなシェパースパイ スコッチブロス いちごのフルール	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆ミート	チーズ とり肉 ひよこ豆	白ごはん オリーブ油 ごむぎこ マッシュポテト	さとう バター パンこ	にんにく たまねぎ トマト キャベツ	セロリ にんじん	753 Kcal 27 g 19 g おはなし給食	
23	金	秋分の日									
26	月	揚げパン	揚げパン クラムチャウダー	牛乳 きなこ ベーコン あさり		コッパパン さとう 油 じゃがいも	バター こめこ 生クリーム	たまねぎ にんじん ブロッコリー		600 Kcal 22 g 26 g	
27	火	白ごはん	ポークハニーレモンソース ひじきのゴマネーズサラダ ABCスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン ひじき		白ごはん かたくりこ 卵なしマヨネーズ 油・ごま	はちみつ マカロニ さとう ごむぎこ	レモン果汁 ホールコーン きゅうり キャベツ	たまねぎ にんじん えのき パセリ	639 Kcal 23 g 21 g	
28	水	白ごはん	ホイコーロー コーンかき玉スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご		白ごはん 油 さとう かたくりこ	ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	干しいたけ たけのこ ホールコーン クリームコーン ごまつな	640 Kcal 27 g 19 g	
29	木	白ごはん	山賊焼き 野菜和え 信州みそ汁 巨峰ゼリー	牛乳 とり肉 あられふかし みそ		白ごはん かたくりこ ごむぎこ 油	ごま じゃがいも ぶどうゼリー	しょうが にんにく にんじん きゅうり	のぎわな ぶなしめじ たまねぎ えのき	ねぎ 23 g 20 g 旅する給食(長野県)	
30	金	麦ごはん(増)	トマトのハヤシライス フルーツサイダー	牛肉 牛乳		麦ごはん 油・バター じゃがいも	こむぎこ サイダー ハヤシルウ デミグラスソース	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	みかん缶 パン缶 もも缶	774 Kcal 22 g 23 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 8.9月平均2.3g

