

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	
				ち・にく・ほねになる		ねつやちからになる		体のちようしをととのえる		たんぱく質	脂質
2	月	白ごはん	チキンカツ チーズサラダ ABC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 じゃがいも マカロニ	きゅうり キャベツ えのきたけ たまねぎ	にんじん		650 Kcal 25 g 22 g
3	火	麦ごはん (増量)	森のきのこカレー フルーツミルクゼリー	牛乳 ぎゅう肉 チーズ		麦ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	バター カレールー ゼリー ミルクゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	ぶなしめじ エリンギ みかん缶 パイン缶	もも缶 トマト	767 Kcal 22 g 24 g
4	水	麦入り バターライス	ハムピラフ さつまいもシチュー	牛乳 ロースハム 白いんげん豆 とり肉		麦入りバターライス あぶら バター 生クリーム	さつまいも 米粉	たまねぎ さやいんげん トマト にんじん	ブロッコリー		649 Kcal 25 g 20 g
5	木	麦ごはん	豚キムチ丼 コーンかきたまスープ	牛乳 がた肉 ベーコン きぬこ豆腐	たまご	麦ごはん ごま油 さとう かたくりこ		にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ	コーン ねぎ しょうが にんにく	キムチ ニラ	652 Kcal 26 g 23 g
6	金	白ごはん	きひなごのかりかりフライ いそかあえ とり野菜なべ	牛乳 うすあげ のり きひなごかりかりフライ	もめん豆腐 みそ とり肉	白ごはん さとう マロニー ごま油	あぶら	なめこ にんじん こまつな えのきたけ	きりほしだいこん はくさい なめこ にんにく しょうが		600 Kcal 27 g 19 g
9	月	<b>スポーツの日</b>									
10	火	麦ごはん	肉みそ丼 けんちん汁 わらびもち	牛乳 がた肉 大豆ミート みそ	もめん豆腐	麦ごはん ごま油 ごま わらびもち	かたくりこ	たけのこ にんじん たまねぎ 干しいたけ	にんにく しょうが ねぎ ごぼう こまつな	だいこん	692 Kcal 28 g 21 g
11	水	麦コッパ パン	きなこあげパン もち麦のスープ	牛乳 きなこ とり肉 ベーコン		コッパパン あぶら グラニュー糖 もち麦	じゃがいも	フロッキー にんにく たまねぎ セロリ	にんにく		568 Kcal 24 g 26 g
12	木	白ごはん	鮭のベーコンまき ひじきのいり煮 めった汁	牛乳 さけ ベーコン ひじき	さつまあげ がた肉 みそ	白ごはん サラダ油 さとう ごま	さつまいも	ねぎ にんじん さやいんげん たまねぎ	だいこん		655 Kcal 30 g 22 g
13	金	白ごはん (減量)	揚げぎょうぎ 野菜のピリ辛 白山ねぎの塩ラーメン	牛乳 ぎょうぎ がた肉 あさり		白ごはん あぶら ごま油 さとう	ラーメン	きゅうり キャベツ にんじん にんにく	たまねぎ もやし ねぎ しょうが		615 Kcal 21 g 21 g <small>白山めぐみん給食(ねぎ)</small>
16	月	白ごはん	ヤンニョムチキン 春雨ナムル 味噌ワタン	牛乳 とり肉 ロースハム がた肉	みそ	白ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら	水あめ ごま はるさめ ワタン	にんにく きゅうり キャベツ にんじん	もやし ねぎ		651 Kcal 24 g 25 g
17	火	白ごはん	さほのごまみそ焼き れんこんきんぴら 豆乳汁	牛乳 さば 赤だしみそ みそ 豆乳	がた肉 うすあげ	白ごはん さとう ごま ごま油	あぶら	しょうが れんこん にんじん さやいんげん	だいこん はくさい なめこ こんにゃく	ねぎ	669 Kcal 29 g 27 g
18	水	麦ごはん	親子丼 大学いも	牛乳 とり肉 かまぼこ たまご		麦ごはん 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 たけのこ			660 Kcal 26 g 19 g
19	木	白ごはん	ちくわの抹茶夫がら おかか和え かやくうどん みかん ピシィパ 海鮮スープ	牛乳 ちくわ かつおぶし とり肉	うすあげ かまぼこ	白ごはん てんぷら粉 あぶら さとう	うどん	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	干しいたけ ねぎ みかん 抹茶		662 Kcal 27 g 16 g <small>旅する給食(藤枝市)</small>
20	金	麦ごはん	エビグラタン コンソメスープのおふるはいり隊	牛乳 えび ベーコン チーズ	がた肉	白ごはん あぶら オリーブ油 バター	マカロニ じゃがいも 生クリーム 米粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム	だいこん		629 Kcal 25 g 19 g <small>おはなし給食</small>
24	火	麦ごはん (増量)	ハッシュドビーフ ヨーグルト	牛乳 ぎゅう肉 赤だしみそ ヨーグルト		麦ごはん じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース	さとう バター こむぎこ 生クリーム	たまねぎ ぶなしめじ トマト にんじん			735 Kcal 23 g 25 g
25	水	白ごはん	大豆としらすの揚げからめ じゃがいものカレーそぼろ煮 りんご	牛乳 だいた しらす干し がた肉		白ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごま じゃがいも カレールー	ごぼう たまねぎ にんじん しょうが	さやいんげん りんご つきこんにゃく		644 Kcal 22 g 20 g
26	木	白ごはん	照り焼きハンバーグ 大根ソテー 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ベーコン きぬ豆腐 みそ わかめ	ハンバーグ	白ごはん パン粉 さとう かたくりこ	あぶら	たまねぎ しょうが だいこん なめこ	ねぎ		602 Kcal 25 g 16 g
27	金	白ごはん	ジャジャン豆腐 バンバンジー	牛乳 がた肉 なまあげ みそ	チキンフレーク	白ごはん あぶら さとう ごま油	白ねりごま ごま さとう かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ はくさい	きゅうり キャベツ	671 Kcal 31 g 28 g
30	月	白ごはん	豚肉のくわ焼き れんこんとひじきのサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 がた肉 ひじき ロースハム	あつあげ みそ	白ごはん こむぎこ かたくりこ 卵なしマヨネーズ	かたくりこ さとう ごま	しょうが れんこん にんじん きゅうり	えのきたけ たまねぎ こまつな		652 Kcal 30 g 24 g
31	火	さくら 麦ごはん	こぎつねごはん シューマイ 車麩の卵とじ	牛乳 がた肉 うすあげ たまご	とり肉 たまご シューマイ	さくら麦ごはん サラダ油 さとう かたくりこ	さとう くるまふ	にんじん えだまめ こまつな こんにゃく	たまねぎ 干しいたけ		676 Kcal 30 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 10月平均2.2g