

日	曜	献立名				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																					
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる			たんぱく質																			
											脂質																					
											行事食等																					
30	金	麦ご飯(増)	牛乳	サマーカレー	フルーツカクテル			牛乳	ふた肉	チーズ	麦ごはん	カレールー	じゃがいも	油	小麦粉	さとう	バター	にんにく	しょうが	玉ねぎ	にんじん	みかん缶	なす	かぼちゃ	ピーマン	778	Kcal	19	g	21	g	
2	月	白ご飯	牛乳	鶏の竜田揚げ	太きゅうりのごましお和え	かきたま汁		牛乳	とり肉	わかめ	たまご	白ごはん	ごま油	かたくり粉	小麦粉	油		しょうが	えのき	玉ねぎ	にんじん	えのき	こまつな		600	Kcal	26	g	20	g		
3	火	白ご飯	牛乳	チンジャオロースー	ミニトマト	春雨スープ		牛乳	ふた肉	ベーコン		白ごはん	さとう	かたくり粉	小麦粉	油		たけのこみず	ピーマン	しょうが	黄ピーマン	ミニトマト	にんじん	干しいたけ	チンゲンサイ	621	Kcal	21	g	21	g	
4	水	白ご飯	牛乳	しゅうまい	さっぱり和え	八宝菜		牛乳	うずらたまご	しゅうまい	あさり	白ごはん	さとう	油	かたくり粉			こまつな	ねぎ	にんじん	玉ねぎ	もやし	キャベツ		617	Kcal	26	g	19	g		
5	木	白ご飯	牛乳	カレイのから揚げ	キャベツのこんぶあえ	冷やしうどん		牛乳	ソフトカレイ	塩こんぶ	とり肉	白ごはん	油	ごま	うどん			キャベツ	きゅうり	しょうが	にんじん	こまつな			592	Kcal	24	g	15	g		
6	金	金時草すし飯	牛乳	金時草ちらし寿司	沢煮わん	白山市産梨	めぐみん給食	牛乳	ダイスたまご	とり肉	ぶた肉	すし飯	さとう	油				しょうが	えのき	なし	にんじん	つきこんにやく	枝豆	ごぼう	621	Kcal	27	g	18	g		
9	月	白ご飯	牛乳	麻婆丼	きゅうりのピリ辛	卵とレタスのスープ	セリ	牛乳	とり肉	たまご	とうふ	白ごはん	ごま油	油	ゼリー			しょうが	干しいたけ	しめじ	にんにく	たけのこみず	レタス		616	Kcal	24	g	18	g		
10	火	白ご飯	牛乳	オムレツ	ラタトゥユ	クラムチャウダー		牛乳	バター	オムレツ	あさり	白ごはん	油	オリーブ油	生クリーム	さとう	米粉	じゃがいも	にんにく	なす	玉ねぎ	ピーマン	トマト	にんじん	ズッキーニ	しめじ	641	Kcal	25	g	20	g
11	水	白ご飯	牛乳	アジフライ	枝豆とマカロニのサラダ	あつ揚げのみそ汁		牛乳	アジ	あつあげ	みそ	白ごはん	マカロニ	天ぷら粉	さとう	パン粉	油		キャベツ	にんじん	玉ねぎ	えのき	枝豆	こまつな	ホールコーン	660	Kcal	28	g	20	g	
12	木	白ご飯	牛乳	揚げ大豆とじゃがいもの磯和え	豚とキャベツのみそ煮	巨峰		牛乳	ぶた肉	大豆	みそ	白ごはん	ごま油	じゃがいも	かたくり粉			しょうが	たけのこみず	干しいたけ	にんじん	キャベツ	玉ねぎ	きょうほう	723	Kcal	29	g	25	g		
13	金	白ご飯	牛乳	エビのオーロラソースがけ	チャプチェ	冬瓜スープ		牛乳	エビ天ぷら	ぶた肉	とり肉	白ごはん	ごま油	油	はるさめ	マヨネーズ	ゼリー	にんにく	しょうが	にんじん	赤ピーマン	にんじん	たけのこみず	こまつな		611	Kcal	20	g	20	g	
16	月	敬老の日																														
17	火	白ご飯	牛乳	手作りハンバーグ	キャベツとコーンのソテー	小松菜のみそ汁		牛乳	うすあげ	みそ		白ごはん	油	パン粉	さとう	かたくり粉			キャベツ	しめじ	ホールコーン	こまつな				636	Kcal	27	g	22	g	
18	水	白ご飯	牛乳	ハタハタのからあげ	金時草の酢の物	肉じゃが		牛乳	ハタハタ	ぶた肉		白ごはん	さとう	米粉	じゃがいも	油	ごま		きんじょう	つきこんにやく	にんじん	いんげん	玉ねぎ	もやし		607	Kcal	22	g	17	g	
19	木	白飯	牛乳	ラフテー	にんじんシリシリ	もずくスープ	冷凍パイナップル	牛乳	糸かまぼこ	もずく	あさり	白ごはん	さとう	ごま油				ねぎ	しょうが	にんじん	えのき	チンゲンサイ	パイナップル			666	Kcal	28	g	22	g	
20	金	麦ご飯(増)	牛乳	ドライカレー	カラフルサラダ			牛乳	レンズ豆			麦ごはん	じゃがいも	油	カレールー			にんにく	しょうが	玉ねぎ	にんじん	なす	キャベツ	きゅうり	黄ピーマン	674	Kcal	22	g	20	g	
23	月	秋分の日																														
24	火	運動会代休																														
25	水	麦ご飯	牛乳	こぎつね丼	揚げじゃがいもの中華炒め	きのこのみそ汁		牛乳	とり肉	白インゲン豆		白ごはん	生クリーム	油	バター	大麦		にんにく	にんじん	玉ねぎ	トマト	ホールコーン	セロリ	キャベツ		655	Kcal	26	g	23	g	
26	木	白ご飯	牛乳	シェパースパイ	にんじんグラスセ	スコッチブロス		牛乳	とり肉	とうふ	みそ	麦ごはん	じゃがいも	さとう	ごま油			にんじん	えのき	にんじん	いんげん	玉ねぎ	こまつな			657	Kcal	25	g	20	g	
27	金	白ご飯	牛乳	チキン南蛮	外割ソース	はりはり和え	わかめのみそしる	牛乳	わかめ	みそ		白ごはん	さとう	小麦粉	かたくり粉	油		切干大根	にんじん	きゅうり	玉ねぎ					628	Kcal	25	g	20	g	
30	月	白ご飯	牛乳	さんまの梅煮	ひじきの炒め煮	キャベツのみそ汁		牛乳	さんま	ひじき	さつまあげ	白ごはん	さとう	油				ねぎ	しょうが	うめぼし	にんじん	つきこんにやく	いんげん	えのき	玉ねぎ	キャベツ	596	Kcal	26	g	18	g

※ 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。

