

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 行事食等	
1	火	麦ごはん (増量)	森のきのこカレー 加賀しずくゼリー	牛乳 チーズ ぶた肉 スキムミルク		むぎごはん じゃがいも 油 むぎこ	バター カレールー 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 トマトピューレ	706 Kcal 22 g 21 g 運動会
2	水	麦ごはん	ヒビンハ 春雨スープ	牛乳 たまご ぶた肉 あさり	ベーコン	むぎごはん ごま油	さとう ごま	にんにく にんじん きりぼしだいこん こまつな	もやし はくさい えのきたけ にら	600 Kcal 22 g 19 g 運動会予備日①
3	木	麦ごはん	ホイコーロー丼 揚げ餃子	牛乳 ぶた肉 ギョーザ		むぎごはん 油 さとう かたくりこ	ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	手しいたけ たけのこ キャベツ ピーマン	637 Kcal 23 g 24 g 運動会予備日②
4	金	白ごはん	とり肉のコーンブレイク焼き ハムコーンサラダ じゃがいもと厚あげのみそ汁	牛乳 とり肉 ロースハム あつあげ	みそ	こはん じゃがいも コーンブレイク さとう	油 卵なしマヨネーズ	きゅうり キャベツ コーン	にんじん ねぎ	621 Kcal 32 g 21 g
7	月	さくら 麦ごはん (減量)	こきつねごはん はりはり和え 車麩の卵とじ	牛乳 たまご ぶた肉 うすあげ	こんが とり肉	さくらめし 油 さとう	くるまふ	にんじん えだまめ きりぼしだいこん きゅうり	たまねぎ こまつな しらたき	604 Kcal 27 g 19 g
8	火	白ごはん	さほのごまみそ焼き ひじきとれんこんきんぴら 沢煮碗	牛乳 さば 赤だしみそ とり肉	ひじき ぶた肉	こはん 油 さとう	ごま油 かたくりこ	にんじん しょうが れんこん だいこん	こんにゃく たけのこ ごぼう みつば	657 Kcal 27 g 25 g
9	水	白ごはん	さつまいもクラタン ABCスープ	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	スキムミルク	こはん 油 さつまいも ごめこ	バター パンこ マカロニ 生クリーム	たまねぎ キャベツ セロリ		637 Kcal 23 g 19 g
10	木	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ろ煮 りんご	牛乳 しらす干し だいず ぶた肉		こはん かたくりこ ごめこ さとう	じゃがいも カレールー	にんじん しょうが たまねぎ いんげん	ごぼう こんにゃく りんご	644 Kcal 22 g 20 g
11	金	白ごはん	ヤンニョムチキン 春雨ナムル 味噌ワントン	牛乳 とり肉 ロースハム ぶた肉	みそ	こはん かたくりこ ごめこ 油	ごま油 ワントン はるさめ さとう	にんにく にんじん きゅうり キャベツ	もやし ねぎ たまねぎ	623 Kcal 26 g 20 g
14	月	 スポーツの日 								
15	火	白ごはん	豚肉のくわ焼き いそかあえ みそけんちん汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 のり	みそ もめんとうふ	こはん かたくりこ さとう	ごま油 油	キャベツ にんじん こまつな 手しいたけ	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	631 Kcal 28 g 23 g
16	水	白ごはん	パンパンジー ジャジャン豆腐	牛乳 とり肉 ぶた肉	なまあげ	こはん ごま油 ねりごま	さとう かたくりこ	きゅうり キャベツ にんじん しょうが	にんにく たけのこ 手しいたけ もやし	661 Kcal 31 g 27 g
17	木	麦ごはん	親子丼 大字いも	牛乳 たまご かまぼこ		むぎごはん さとう さつまいも ごま	かたくりこ 水あめ	にんじん たまねぎ ねぎ		649 Kcal 24 g 18 g
18	金	白ごはん (減量)	あごフライ ブロッコリーのごましお和え 牛骨ラーメン	牛乳 牛肉	とびうお	こはん さとう ごま油 ごま	ラーメン	キャベツ ブロッコリー にんにく にんじん	たまねぎ こねぎ もやし	625 Kcal 25 g 20 g 世界ジオパーク給食
21	月	麦バター ライス (減量)	チキンライス ツナサラダ さつまいもシチュー	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン		バターライスむぎ入り 油 こめ 生クリーム	さとう さとう	たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり	にんじん コーン トマトペースト	637 Kcal 22 g 21 g
22	火	白ごはん	メンチカツ マカロニサラダ コーンかきたまスープ	牛乳 メンチカツ ベーコン たまご	きぬごしとうふ ロースハム	こはん 油 かたくりこ マカロニ	卵なしマヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	コーン ねぎ	664 Kcal 24 g 25 g
23	水	白ごはん	とうふハンバーグ ミニトマト みそ汁 豆乳プリン	牛乳 牛肉 ぶた肉 みそ	うすあげ かたとうふ とうにゅう	こはん パンこ さとう かたくりこ	豆乳プリン	しょうが たまねぎ ミニトマト だいこん	こまつな えのきたけ にんじん	641 Kcal 25 g 21 g おはなし給食
24	木	白ごはん	ししゃもの磯辺フライ ゆかり和え カレーきつねうどん	牛乳 ぶた肉 ししゃも あおりのりこ	うすあげ スキムミルク	こはん てんぷらこ パンこ 油	カレールー こめこうどん	にんじん きゅうり キャベツ しょうが	ねぎ	729 Kcal 26 g 21 g
25	金	白ごはん	ケンサッキーチキン ポテトサラダ 白山ねぎのめった汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ		こはん 油 さとう かたくりこ	じゃがいも 卵なしマヨネーズ ごめこ ごま油	きゅうり にんじん たまねぎ だいこん	ねぎ こんにゃく コーン	659 Kcal 24 g 27 g めぐみん給食
28	月	白ごはん	あさりのしぐれ煮 はるまき れんこんとひじきのサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 あさり はるまき ひじき	みそ ワカメ ロースハム きぬごしとうふ あられぶかし	こはん さとう 卵なしマヨネーズ 油	ごま	しょうが れんこん にんじん きゅうり	たまねぎ ねぎ	681 Kcal 24 g 27 g
29	火	コッパパン	きなこあげパン もち麦のスープ	牛乳 ベーコン きなこ とり肉		コッパパン さとう じゃがいも もちむぎ	油 生クリーム	ブロッコリー にんじん にんにく セロリ	たまねぎ	590 Kcal 22 g 29 g
30	水	白ごはん	鱈の石垣フライ 青菜のチーズおかか和え 豆乳汁	牛乳 いわし チーズ とり肉	うすあげ だいず	こはん てんぷらこ ごま パンこ	油 さとう	キャベツ こまつな にんじん だいこん	はくさい なめこ ねぎ	605 Kcal 28 g 22 g
31	木	麦ごはん (増量)	ハヤシライス フルーツかるふるゼリー	牛乳 ぶた肉 スキムミルク		むぎごはん じゃがいも バター さとう デミグラスソース	ハヤシルー ごむぎこ タイスゼリー 生クリーム	たまねぎ にんじん ぶなしめじ もも缶	パイン缶 みかん缶	762 Kcal 21 g 22 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2.1g