

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	金	さくらむぎごはん(減量)	五目チャーハン 揚げ餃子 味噌ワタンスープ	牛乳 ぶり肉 いりたまご ぎょうざ	さくらごはん ごま油 あぶら ワタソ	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい	ねぎ にんにく	636 Kcal 22 g 23 g			
5	火	白ごはん	堅豆腐カツ 白菜のゆかり和え めった汁	牛乳 かたどうふ ぶり肉 みそ	ごはん てんぷらこ パン粉 あぶら	さとう さつまいも	はくさい きゅうり ごぼう にんじん	たまねぎ だいこん こんにやく ねぎ	621 Kcal 21 g 19 g		
6	水	白ごはん	メンチカツ はりはり漬け 沢煮椀	牛乳 メンチカツ 塩こんぶ ぶり肉	ごはん あぶら さとう ごま	きりほしだいこん にんじん こまつな ごぼう	たけのこ だいこん こんにやく みつば	602 Kcal 22 g 22 g			
7	木	すしごはん	手巻き寿司 とり野菜汁 手巻きのり	牛乳 ウインナー もめんどうふ ツナ	てまきのり とり肉 みそ	すしごはん ごま油 マロニー	卵なしマヨネーズ きゅうり にんじん はくさい えのきたけ	ねぎ にんにく しょうが	617 Kcal 28 g 22 g		
8	金	白ごはん(減量)	はるまき もやしのしおゴマナムル マーボーラーメン	牛乳 ぶり肉 大豆ミート 赤だしみそ	もめんどうふ はるまき	ごはん さとう ごま油 すりごま	あぶら かたくりこ ラーメン	もやし きゅうり にんじん しょうが	にんにく たけのこ ほししいたけ たまねぎ	687 Kcal 23 g 26 g	
11	月	白ごはん	パッパローチキン ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン	スキムミルク あさり	生クリーム じゃがいも かたくりこ ごめこ あぶら さとう	にんにく ホールコーン ブロッコリー たまねぎ パセリ	689 Kcal 30 g 24 g			
12	火	白ごはん	魚のカップ焼き 青菜のチーズおかか和え けんちん汁	牛乳 ホキ みそ かつおぶし	チーズ ぶり肉 もめんどうふ	ごはん さといも かたくりこ さとう	卵なしマヨネーズ たまねぎ パセリ キャベツ こまつな	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	593 Kcal 27 g 21 g		
13	水	麦ごはん(増量)	チキンカレー ヨーグルト	牛乳 チーズ とり肉 スキムミルク	ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも 油 こむぎこ	バター カレールー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマトビュレ	700 Kcal 25 g 19 g	
14	木	白ごはん	大豆とさつまいものごまからめ 車心の卵とじ	牛乳 大豆 しらす干し とり肉	たまご	ごはん かたくりこ あぶら さつまいも	くるまふ みずあめ さとう ごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ こんにやく	こまつな	618 Kcal 25 g 19 g	
白山めぐみん給食(アロ)											
15	金	白ごはん(増量)	そぼろっコリー丼 豆乳みそスープ 	牛乳 ぶり肉 とり肉 大豆ミート	ひじき 豆乳 あつあげ	ごはん あぶら さとう ごま油	ブロッコリー にんじん はくさい なめこ	にんにく ねぎ たまねぎ しょうが	めぐみん給食	622 Kcal 29 g 21 g	
18	月	白ごはん	シューマイ パンサンスー 八宝菜	牛乳 シューマイ ロースハム ぶり肉	あさり うずらたまご	ごはん はるさめ さとう ごま油	ごま あぶら かたくりこ	きゅうり にんじん しょうが はくさい	ほししいたけ たまねぎ たけのこ もやし	ねぎ	642 Kcal 25 g 24 g
19	火	麦わかめごはん	ラザニア 野菜スープ	牛乳 ぶり肉 ベーコン 大豆ミート	スキムミルク チーズ とり肉	わかめごはん あぶら さとう ごめこ	バター パン粉 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ	だいこん キャベツ	645 Kcal 25 g 18 g	
20	水	白ごはん	鶏のから揚げ ポテトサラダ あつ揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 あつあげ すりみそ		ごはん ごめこ かたくりこ あぶら	じゃがいも 卵なしマヨネーズ さとう	にんにく ホールコーン きゅうり にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな	656 Kcal 24 g 28 g	
おはなし給食『ほうれんそうカレー きき』											
21	木	麦ごはん(増量)	ほうちゃんのほうれんそうカレー フルーツラッシー 	牛乳 とり肉 スキムミルク ヨーグルト		むぎごはん あぶら じゃがいも カレールー	生クリーム バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	ほうれんそう みかん缶 パン缶 もも缶	おはなし給食	712 Kcal 26 g 18 g
まごわやさしい給食											
22	金	白ごはん	さばのから揚げレモンソースかけ 磯香和え うち豆のみそ汁 	牛乳 さば のり ぶり肉	うちまめ うすあげ みそ	ごはん かたくりこ ごめこ あぶら	さとう ごま さつまいも	レモン キャベツ にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	まごわやさしい給食	682 Kcal 26 g 28 g
25	月	白ごはん	車麩のごまからめ みそおでん	牛乳 あおのりこ あつあげ ちぎりあげ	こんぶ みそ うずらたまご	ごはん くるまふ ごめこ あぶら	ごま さとう さといも かたくりこ	えだまめ だいこん にんじん こんにやく		687 Kcal 25 g 25 g	
26	火	白ごはん	ふくらぎの色づけ ごま酢和え みそ汁	牛乳 ふくらぎ うすあげ ふかし	きぬごしどうふ みそ	ごはん かたくりこ ごめこ あぶら	さとう すりごま	しょうが こまつな もやし にんじん	ねぎ はくさい	629 Kcal 27 g 25 g	
27	水	白ごはん(減量)	ちくわのいそべ揚げ ブロッコリーのおかか和え のっぺいうどん	牛乳 ちくわ あおのりこ かつおぶし	ぶり肉 うすあげ	ごはん てんぷらこ さとう さといも	かたくりこ うどん	ブロッコリー にんじん だいこん ねぎ		601 Kcal 25 g 16 g	
28	木	白ごはん(増量)	ブルコギ丼 ミヨックツ 	牛乳 ぶり肉 牛肉 わかめ	きぬごしどうふ	ごはん さとう ごま油 あぶら	ごま	にんにく たまねぎ にんじん もやし	にら ほししいたけ	世界ジオパーク給食	590 Kcal 24 g 21 g
29	金	麦ごはん(増量)	大豆のドライカレー シーザーサラダ	牛乳 ぶり肉 とり肉 大豆ミート	大豆 ベーコン チーズ 豆乳	むぎごはん じゃがいも あぶら ごめこ	カレールー 卵なしマヨネーズ さとう クルトン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン レモン	717 Kcal 26 g 25 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 11月平均2.2g