

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 たんぱく質 脂質 行事食等		
		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		
1	水	白飯	牛乳	豚肉と野菜の黒酢あん コーンかきたまスープ			牛乳 たまご ぶた肉 ベーコン きぬごし豆腐	白飯 さとう かたくり粉 こめこ あぶら	しょうが たまねぎ にんにく にんじん たけのこみずけ えだまめ 干しいたけ コーン	675 Kcal 27 g 25 g		
2	木	白飯(減)	牛乳	ちくわの磯辺フライ ゆかり和え カレーきつねうどん			牛乳 うすあげ ちくわ スキムミルク 青のり粉 ぶた肉	白飯 うどん てんぷら粉 カレールウ パン粉 あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり しょうが ゆかり粉	659 Kcal 22 g 21 g		
3	金	白飯	牛乳	パンパンジー ジャジャン豆腐			牛乳 なまあげ チキンフレーク ぶた肉 みそ	白飯 さとう ごま油 かたくり粉 ごま あぶら	きゅうり しょうが 干しいたけ キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ にんにく たけのこみずけ	660 Kcal 31 g 27 g		
6	月	ピラフ	牛乳	うさぎハンバーグ お月見汁			牛乳 きぬごし豆腐 ロースハム ハンバーグ とり肉	麦バターライス あぶら しらたま粉	たまねぎ コーン えだまめ かぼちゃ こまつな	622 Kcal 22 g 18 g 十五夜		
7	火	麦飯(増)	牛乳	ハヤシライス フルーツポンチ			牛乳 ぶた肉 赤だしみそ スキムミルク	むぎ飯 生クリーム じゃがいも バター あぶら さとう ハヤシルー こむぎこ ゼリー	たまねぎ もも缶 にんじん みかん缶 トマト パイン缶	743 Kcal 20 g 22 g		
8	水	白飯	牛乳	豚キムチ丼 とうふの中華スープ ヨーグルト			牛乳 ヨーグルト ぶた肉 ベーコン きぬごし豆腐	白飯 かたくり粉 あぶら さとう ごま油	しょうが キムチ ねぎ にんにく にら にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ	608 Kcal 24 g 20 g		
9	木	麦飯	牛乳	親子丼 大学いも			牛乳 とり肉 焼きかまぼこ たまご	むぎ飯 あぶら さとう 水あめ かたくり粉 ごま さつまいも	にんじん たまねぎ たまねぎ ねぎ	661 Kcal 23 g 20 g		
10	金	白飯	牛乳	鯛の石垣フライ 小松菜の昆布あえ かぼちゃのみそしる			牛乳 いわし ぶた肉 こんぶ あつあげ	白飯 てんぷら粉 パン粉 ごま	あぶら ごま油 おつゆふ かぼちゃ	こまつな たまねぎ キャベツ えのきたけ にんじん しょうが	607 Kcal 24 g 21 g 目の愛護デー	
13	月	スポーツの日										
14	火	白飯	牛乳	てりやきハンバーグ にんじんグラッセ 厚揚げのみそ汁			牛乳 豆乳 とり肉 あつあげ ぶた肉 わかめ 大豆ミート みそ	白飯 バター パン粉 さとう かたくり粉	たまねぎ だいこん しょうが ねぎ にんじん コーン	612 Kcal 28 g 19 g		
15	水	麦飯	牛乳	中華丼 パンサンスー			牛乳 ロースハム ぶた肉 うずらたまご あさり	むぎ飯 ごま油 あぶら はるさめ さとう ごま かたくり粉	しょうが たけのこみずけ ねぎ はくさい 干しいたけ たまねぎ キャベツ	610 Kcal 24 g 20 g		
16	木	白飯	牛乳	大豆としらすの揚げからめ じゃがいものカレーそばろ煮 りんご			牛乳 大豆ミート だいたず しらす干し ぶた肉	白飯 さとう かたくり粉 ごま こめこ じゃがいも あぶら カレールウ	ごぼう さやいんげん たまねぎ しょうが にんじん りんご こんにやく	633 Kcal 21 g 19 g		
17	金	白飯(減)	牛乳	あごフライ 磯香和え 松江おどん			牛乳 牛肉 とびうお ちぎりあげ うすあげ こんぶ のり	白飯 さとう てんぷら粉 ごま パン粉 うどん あぶら	にんじん こんにやく キャベツ ほうれん草 こまつな だいこん	613 Kcal 24 g 19 g 世界のジオパーク記念 島根・隠岐		
20	月	白飯	牛乳	とりのたつた揚げ れんこんきんぴら 沢煮碗			牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉	白飯 さとう かたくり粉 ごま油 こめこ あぶら	にんにく こんにやく しょうが さやいんげん れんこん だいこん にんじん えのきたけ	591 Kcal 26 g 20 g たけのこみずけ		
21	火	麦飯(増)	牛乳	森のきのこカレー ブドウゼリー			牛乳 とり肉 スキムミルク チーズ	むぎ飯 バター じゃがいも カレールウ あぶら デザート こむぎこ	にんにく ぶなしめじ しょうが エリンギ たまねぎ トマト にんじん	714 Kcal 22 g 20 g		
22	水	白飯	牛乳	さばのごまみそ焼き 切干の炒り煮 とんじる			牛乳 とり肉 さば ひじき 赤だしみそ ぶた肉 みそ うすあげ なると	白飯 ごま油 さとう じゃがいも ごま あぶら	しょうが だいこん 切り干し大根 たまねぎ にんじん ねぎ さやいんげん	647 Kcal 29 g 23 g		
23	木	白飯(減)	牛乳	あげぎょうざ ブロッコリーのごましお和え おうさまのしょうゆラーメン			牛乳 ギョーザ ぶた肉 うずらたまご	白飯 ラーメン あぶら さとう ごま油 ごま	キャベツ にんにく ブロッコリー にんじん たけのこみずけ しょうが もやし こねぎ	662 Kcal 23 g 25 g お昼給食 ラーメンのおうさま		
24	金	麦飯	牛乳	ピピンバ 白山ねぎと春雨のスープ			牛乳 あさり ぶた肉 大豆ミート ベーコン	むぎ飯 ごま あぶら はるさめ さとう ごま油	にんにく もやし にんじん はくさい 切り干し大根 えのきたけ こまつな ねぎ	607 Kcal 24 g 19 g めぐみん給食(ねぎ)		
27	月	白飯	牛乳	チキンカツ 青菜のチーズおかか和え 豆乳汁			牛乳 とり肉 かつおぶし チーズ	白飯 さとう てんぷら粉 パン粉 あぶら	キャベツ はくさい こまつな なめこ にんじん ねぎ だいこん	601 Kcal 28 g 20 g		
28	火	白飯	牛乳	さつまいもグラタン ABCカレースープ			牛乳 ベーコン とり肉 スキムミルク チーズ	白飯 マカロニ あぶら バター 生クリーム さつまいも パン粉 こめこ カレールウ	セロリ パセリ にんじん たまねぎ キャベツ	659 Kcal 24 g 21 g		
29	水	きなこ揚げパン	牛乳	もち麦のスープ			牛乳 スキムミルク きなこ とり肉 ベーコン	コッペパン じゃがいも もちむぎ さとう 生クリーム	セロリ にんにく にんにく たまねぎ にんじん	570 Kcal 22 g 26 g		
30	木	白飯	牛乳	ハタハタから揚げ はりはり和え 車麩の卵とじ ゼリー			牛乳 たまご ハタハタ こんぶ とり肉	白飯 さとう こめこ かたくり粉 あぶら デザート	切り干し大根 干しいたけ きゅうり しらす たまねぎ にんじん	629 Kcal 26 g 18 g		
31	金	チキンライス	牛乳	ハムサラダ かぼちゃのシチュー			牛乳 スキムミルク とり肉 ロースハム ぶた肉	麦バターライス あぶら 生クリーム さとう こめこ	たまねぎ キヤベツ さやいんげん きゅうり コーン にんじん トマト かぼちゃ	610 Kcal 23 g 19 g ハロウィン		

※ 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2.0g



