



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	体の調子をとのえる			
3	月	文化の日											
4	火	白飯(増)	牛乳	そばろ井 とり野菜汁			牛乳 ぶた肉 みそ いり卵	とり肉 もめんどうふ 大豆	白飯 油 さとう マロニー	ごま油 にんじん しょうが えだまめ はくさい にんにく	りょくとうもやし えのきたけ ねぎ にんにく	646 Kcal 30 g 22 g	
5	水	白飯	牛乳	魚のから揚げ 野菜のおかか和え 豚大根			牛乳 ふくらぎ かつおぶし ぶた肉	うずらたまご さとう 米粉 かたくり粉	白飯 さとう 米粉 かたくり粉	あぶら こまつな キャベツ にんじん しょうが	さやいんげん だいこん こんにゃく	648 Kcal 27 g 26 g	
6	木	白飯(減)	牛乳	春巻き もやしのナムル 麻婆ラーメン			牛乳 ぶた肉 赤だしみそ もめんどうふ	大豆 はるまき あぶら さとう	ごま油 ラーメン かたくり粉 さとう	にんじん りょくとうもやし こまつな しょうが	にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ	干しいたけ 708 Kcal 25 g 27 g	
7	金	白飯	牛乳	大豆とさつまいものごまからめ 車麩の卵とじ			牛乳 だいず とり肉 たまご		白飯 米粉 あぶら さつまいも	水あめ さとう くるま麩 かたくり粉	ごま にんじん 干しいたけ しらたき	たまねぎ こまつな	615 Kcal 25 g 19 g いい歯の日
10	月	白飯	牛乳	鯖のソース煮 白菜のこんぶ和え 厚揚げのみそ汁			牛乳 さば こんぶ ぶた肉	あつあげ みそ	白飯 さとう ごま油 ごま	しょうが はくさい きゅうり にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	603 Kcal 27 g 23 g	
11	火	鶏ごぼうご飯	牛乳	大学いも かきたま汁			牛乳 ふかし きぬごしどうふ たまご	とり肉	さくらむぎ飯 ごま油 さとう さつまいも	水あめ あぶら かたくり粉 ごま	しょうが にんじん ごぼう えだまめ	たまねぎ えのきたけ 糸みつば	626 Kcal 21 g 19 g
12	水	白飯	牛乳	堅とうふカツ ごまだれ ちりめんじゃこのサラダ 白山汁			牛乳 堅とうふ しらす干し ぶた肉	うすあげ	白飯 さとう てんぷら粉 パン粉 あぶら	さとう ごま ごま油	キャベツ きゅうり にんじん なめこ	たまねぎ だいこん はくさい	603 Kcal 21 g 20 g
13	木	白飯	牛乳	ケンザッキーチキン コーンサラダ クラムチャウダー			牛乳 とり肉 ベーコン あさり	スキムミルク	白飯 米粉 かたくり粉 あぶら	バター さとう 生クリーム じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん	コーン たまねぎ	664 Kcal 29 g 22 g
14	金	白飯	牛乳	そばろツッコー井 さつまい 白山めぐみん給食(ブロッコリー)			牛乳 ぶた肉 みそ ひじき	とり肉 大豆	白飯 あぶら さとう ごま	さつまいも ごま油	しょうが にんじん ブロッコリー たまねぎ	ねぎ だいこん	599 Kcal 27 g 17 g 白山めぐみん給食
17	月	中島菜チャーハン	牛乳	春雨キムチスープ			牛乳 たまご ぶた肉 ベーコン	あさり	むぎ飯 あぶら さとう ごま	ごま油 はるさめ	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ	なかじまな キムチ はくさい ねぎ	600 Kcal 21 g 23 g
18	火	白飯	牛乳	三味焼き 切干だいこんとひじきのごまマヨ和え 芋煮			牛乳 さつまいも さといも ぶた肉	あさり	白飯 あぶら さといも さとう	卵なしマヨネーズ ごま ごま油	ねぎ にんにく しょうが 切り干し大根	にんじん きゅうり コーン だいこん こんにゃく	596 Kcal 21 g 18 g
19	水	白飯	牛乳	チキン南蛮タルタルソース ブロッコリーのごまお和え 豆腐とわかめのみそ汁			牛乳 とり肉 たまごスプレッド 豆乳	わかめ きぬごしどうふ みそ	白飯 てんぷら粉 あぶら さとう	卵なしマヨネーズ ごま ごま油	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ	えのきたけ ねぎ パセリ	615 Kcal 27 g 22 g
20	木	白飯	牛乳	ちくわのカレー揚げ ねんがんのきょうだいきんぴら こぎつねみそ汁			牛乳 ちくわ ツナ とり肉	うすあげ みそ	白飯 てんぷら粉 あぶら さつまいも	さとう ごま油 ごま	にんじん ごぼう しらたき たまねぎ	ねぎ だいこん はくさい	611 Kcal 22 g 19 g おはなし給食
21	金	まごわやさしい給食 かりかり大豆 わかめごはん	牛乳	ししゃものフライ 即席漬け のっぺいうどん			牛乳 子持ちししゃも とり肉 うすあげ	わかめ だいず	白飯 米粉 あぶら てんぷら粉	パン粉 さといも かたくり粉 うどん	キャベツ きゅうり にんじん ふくじんづけ	ねぎ だいこん 干しいたけ	612 Kcal 23 g 18 g まごわやさしい献立
24	月	勤労感謝の日振替休日											
25	火	白飯	牛乳	豆腐のミートグラタン ABCスープ			牛乳 ぶた肉 スキムミルク チーズ	とり肉 大豆 とうふ ベーコン	白飯 あぶら さとう マカロニ	パン粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト	セロリ えのきたけ キャベツ	624 Kcal 27 g 21 g 5年給食なし
26	水	白飯(減)	牛乳	コムタム ベトナム風サラダ フォーガー			牛乳 ぶた肉 ロースハム とり肉		白飯 さとう 米粉 かたくり粉	あぶら バター はちみつ フオー	にんにく しょうが たまねぎ だいこん	にんじん きゅうり レモン りょくとうもやし	こねぎ 629 Kcal 24 g 24 g ジオパーク献立
27	木	白飯	牛乳	魚のソースカツ シーザーサラダ ポトフ			牛乳 ホキ ベーコン チーズ	豆乳 とり肉	白飯 てんぷら粉 パン粉 あぶら	卵なしマヨネーズ さとう じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり レモン	たまねぎ だいこん さやいんげん	686 Kcal 27 g 23 g
28	金	麦飯(増)	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト			牛乳 ぶた肉 スキムミルク チーズ	ヨーグルト	むぎ飯 じゃがいも あぶら こむぎこ	バター カレールウ ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト みかん缶 パイン缶 もも缶	726 Kcal 21 g 23 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。

食塩量 11月 平均2.1g



