

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品				黄のなかまの食品		エネルギー
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	ち・にく・ほねになる		体のちょうしをとのえる		なつ・ちからになる		たんぱく質
								1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質
1	火	ごはん	牛乳	さばのソース煮 ブロッコリーのおかか和え すいとん汁			さば かつおぶし きぬことうふ ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ えのきたけ はくさい	ねぎ	米 さとう しらたま粉		664 Kcal 27 g 22 g
2	水	ごはん	牛乳	豚肉のガーリックソースがけ ジャーマンポテト コンソメジュリアン			ぶた肉 ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ		米 米粉 かたくり粉 こむぎ粉 水あめ さとう	油 バター オリーブ油 じゃがいも	659 Kcal 26 g 25 g
3	木	ピザ トースト	牛乳	ハニーマスタードサラダ クラムチャウダー			ベーコン ロースハム とり肉 あさり	牛乳 チーズ	トマト パセリ 青ピーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	レモン	食パン じゃがいも 米粉 はちみつ	油 バター	598 Kcal 29 g 25 g
4	金	ごはん	牛乳	堅豆腐カツ ごまだれ スパゲティサラダ 大根と油揚げのみそ汁			堅豆腐 ツナ うすあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん	木滑なめこ	米 さとう てんぷら粉 パン粉 スパゲティ	油 ごま ごま油	689 Kcal 25 g 25 g
7	月	 感性のびのび体験 											Kcal g g 感性のび学習	
8	火	ごはん	牛乳	大豆と小魚の揚げ煮 じゃがいもと車麩の煮もの 加賀しずくゼリー			だいず 牛肉 さつまあげ	牛乳 かえりぼし	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごんにやく		米 さとう かたくり粉 かるまふ じゃがいも 加賀しずくゼリー	油 ごま	646 Kcal 27 g 17 g
9	水	オムライス	牛乳	野菜スープ煮 ヨーグルト			とり肉 たまご ぶた肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト 青ピーマン	たまねぎ セロリ キャベツ		米 麦 じゃがいも	バター 油 オリーブ油	669 Kcal 27 g 23 g
10	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ごま酢和え 沢煮わん			さば みそ 赤だしみそ ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん 糸みつば	ねぎ しょうが りょくとうもやし だいこん	たけのこ ごぼう えのきたけ ごんにやく	米 さとう	ごま	615 Kcal 26 g 23 g 目の薬膳デー
11	金	ごはん	牛乳	手作りシウマイ 中華あえ 豆腐とたまごのスープ			ぶた肉 とり肉 大豆ミート ロースハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが 干しいたけ えだまめ	キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ	米 さとう かたくり粉 ぎょうざの皮	ごま油	634 Kcal 31 g 19 g
15	火	麦ご飯	牛乳	きのごカレー フルーツミルクゼリー			ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが マッシュルーム エリンギ	たまねぎ ぶなしめじ みかん缶 もも缶 パイン缶	米 麦 じゃがいも こむぎ粉 ミルクゼリー	油 バター カレールウ	743 Kcal 21 g 22 g
16	水	ごはん	牛乳	とり肉の照り焼き ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁			とり肉 あつあげ みそ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	ごぼう コーン きゅうり たまねぎ	ねぎ ごんにやく	米 さとう じゃがいも 水あめ かたくり粉	卵なしマヨネーズ ごま	674 Kcal 27 g 26 g
17	木	ごはん	牛乳	豚肉とれんこんの黒酢炒め レタスと春雨スープ りんご			ぶた肉 うずらたまご とり肉	牛乳	にんじん	しょうが れんこん たまねぎ たけのこ	えのきたけ レタス りんご えだまめ 干しいたけ	米 さとう かたくり粉 黒糖 はるさめ	油	652 Kcal 28 g 20 g
18	金	ごはん	牛乳	あごフライ ブロッコリーのごまあえ 牛骨ラーメン			とびうお 牛肉 たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん こねぎ	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ	りょくとうもやし	米 さとう てんぷら粉 パン粉 ラーメン	油 ごま油 ごま	649 Kcal 29 g 19 g ジオパーク(鳥取県)
21	月	ごはん	牛乳	うずらたまごフライ 磯香和え 肉おでん			うずらたまご ぶた肉 さつまあげ	牛乳 のり	こまつな にんじん	りょくとうもやし えのきたけ ごんにやく	うめ えだまめ	米 さとう こむぎ粉 てんぷら粉 パン粉 さといも	油	602 Kcal 26 g 19 g
22	火	秋の ふきよせ ごはん	牛乳	鮭の麹漬け焼き はりはり漬け かき玉汁			うすあげ さけ ふかし きぬことうふ たまご	牛乳	こまつな にんじん	ぶなしめじ えだまめ きりぼし大根 えのきたけ	ねぎ	米 さとう もち米 さつまいも かたくり粉	油 ごま油 ごま	616 Kcal 30 g 22 g
23	水	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 大根サラダ うちちとキャベツのみそ汁 豆乳プリン			牛肉 ぶた肉 うちち みそ 木綿豆腐 大豆 ロースハム あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが だいこん キャベツ	きゅうり コーン まいたけ	米 パン粉 かたくり粉 さとう 豆乳プリン	油	739 Kcal 31 g 29 g 絵本の料理
24	木	ごはん	牛乳	魚のねぎマヨ焼き ごま和え めった汁			ホキ みそ うすあげ ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ	ごぼう だいこん	米 かたくり粉 さとう さつまいも	卵なしマヨネーズ ごま	616 Kcal 27 g 20 g
25	金	ごはん	牛乳	ちくわのゆかり揚げ 即席漬け 白山ねぎのいなりうどん			ちくわ うすあげ	牛乳	にんじん ゆかり粉	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ	ねぎ	米 てんぷら粉 うどん さとう	油 ごま	618 Kcal 23 g 18 g 白山めぐみん給食
28	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 小松菜のナムル ミヨック(わかめスープ)			とり肉 ロースハム 牛肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ りょくとうもやし	えのきたけ ねぎ	米 こむぎ粉 かたくり粉 さとう	油 ごま油 ごま	625 Kcal 24 g 25 g
29	火	きなこ 揚げ パン	牛乳	ツナサラダ 秋のシチュー			きなこ ツナ とり肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ ぶなしめじ	エリンギ	コッパン さとう 米粉 さつまいも	油 バター	628 Kcal 27 g 26 g
30	水	わかめ ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ ゆかり和え いも煮 みかん			牛肉 あつあげ	牛乳 わかめ 子持ちししゃも 青のり粉	にんじん ゆかり粉	キャベツ きゅうり だいこん まいたけ	ねぎ みかん ごんにやく	米 麦 さとう てんぷら粉 さといも	ごま 油	660 Kcal 25 g 22 g
31	木	ごはん	牛乳	豚キムチ風炒め コーンかき玉スープ かぼちゃのカップケーキ			ぶた肉 ベーコン たまご とうにゅう	牛乳	にんじん にら こまつな かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ キムチ	キャベツ コーン	米 さとう チョコレート かたくり粉 ホットケーキミックス	油 ごま油 バター	784 Kcal 27 g 26 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。
 ※ 表示してある栄養量は小学校中学年のものです。

