

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		緑のなかまの食品			黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体のちようしをととのえる			ねつ・ちからになる		脂質	行事食等	
								1群	2群	3群	4群	5群			6群
1	金	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス フルフルゼリー			牛肉 牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ みかん缶 パイン缶 もも缶	りんご	米 小麦 じゃがいも こむぎ粉 さとう ゼリー	バター ハヤシルー 生クリーム	758 20 24	Kcal g g	
5	火	ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ ごま酢あえ カレーうどん			ちくわ うすあげ ぶた肉	牛乳 青のり粉	こまつな にんじん	もやし しょうが たまねぎ ねぎ	米 油 てんぷら粉 さとう カレールー うどん	ごま カレールー	721 27 21	Kcal g g	
6	水	クロック ムッシュ	牛乳	ツナサラダ ポークビーンズ			ハム ぶた肉 だいず ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	にんにく	食パン 米粉 さとう ひよこ豆 じゃがいも	バター オリーブ油	620 31 24	Kcal g g
7	木	ごはん	牛乳	鮭のベーコンまき ひじきのいり煮 厚揚げのみそ汁			さけ ベーコン さつまあげ あつあげ	みそ 牛乳 ひじき	にんじん いんげん	ごぼう だいこん たまねぎ えのきたけ	ねぎ	米 油 さとう ごま		613 30 22	Kcal g g
8	金	ごはん	牛乳	チーズ風味チキンカツ れんこんサラダ じゃがいものみそ汁			とり肉 ハム 豆腐 うすあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが れんこん きゅうり ねぎ	たまねぎ 木滑なめこ ねぎ	米 マカロニ さとう パン粉 てんぷら粉 じゃがいも	ごま 油 卵なしマヨネーズ	670 30 21	Kcal g g
11	月	ごはん	牛乳	ポークシュウマイ はりはり漬け 担々麺			シュウマイ ぶた肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	きりばし大根 ねぎ にんにく しょうが	コーン もやし	米 ごま油 さとう 油 ラーメン ごま		710 27 24	Kcal g g
12	火	ごはん	牛乳	いわしフライ 昆布和え 肉じゃが			いわし ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ	こんにゃく	米 じゃがいも てんぷら粉 パン粉 さとう	油 ごま	604 24 17	Kcal g g
13	水	五目 チャーハン	牛乳	あげ大豆とじゃがいもの磯和え 中華たまごスープ みかん			ぶた肉 だいず とり肉 たまご	牛乳 青のり粉 しらす干し	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しめじ みかん		米 小麦 さとう かたくり粉 じゃがいも	ごま油 油	631 27 22	Kcal g g
14	木	ごはん	牛乳	ししゃもの南蛮漬け 切り干しだいこんの中華漬物 麻婆豆腐			ハム ぶた肉 大豆ミート もめん豆腐	牛乳 子持ちししゃも こんぶ	にんじん	ねぎ きりばし大根 たまねぎ きゅうり しょうが 干しいたけ	にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 油 米粉 ごま油 かたくり粉 ごま		672 29 25	Kcal g g
15	金	ごはん	牛乳	とり肉の照り焼き ブロッコリーのサラダ 白山汁			とり肉 ベーコン ぶた肉 あつあげ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ なめこ たまねぎ こんにゃく	はくさい ねぎ	米 さとう 水あめ かたくり粉	油	664 32 26	Kcal g g
18	月	ごはん	牛乳	春まき 中華あえ 八宝菜			ぶた肉 するめいか うずらたまご はるまき	牛乳	にんじん こまつな	もやし しょうが ねぎ はくさい	たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 さとう かたくり粉 ごま油	油 ごま	660 22 26	Kcal g g
19	火	麦ご飯	牛乳	ブルゴギ丼 ミヨック 柿			ぶた肉 牛肉 きぬこしょう	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし 干しいたけ	あまがき	米 小麦 さとう 油 ごま	ごま油	603 25 22	Kcal g g
20	水	ごはん	牛乳	鶏のたつた揚げ ごま和え ゆず風味みそ汁			とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ だいこん はくさい	えのきたけ ゆず ねぎ	米 油 かたくり粉 ごま さとう		622 25 24	Kcal g g
21	木	ごはん	牛乳	ポークチャップ コールスローサラダ クラムチャウダー			ぶた肉 ベーコン あさり	牛乳	トマト にんじん パセリ	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ	きゅうり コーン	米 さとう ごむぎ粉 米粉 じゃがいも	油 オリーブ油 バター	736 30 29	Kcal g g
22	金	ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き じゃがいものきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁			ホキ うすあげ ぶた肉 きぬこしょう	みそ わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく えのきたけ		米 卵なしマヨネーズ かたくり粉 じゃがいも さとう	油 ごま	626 27 23	Kcal g g
25	月	麦ご飯	牛乳	バターチキンカレー フルーツラッシー			とり肉 ヨーグルト	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイン缶 もも缶	米 小麦 じゃがいも こむぎ粉 さとう	油 バター 生クリーム	694 25 21	Kcal g g
26	火	ごはん	牛乳	ハンバーグ ハムサラダ 大根のみそ汁			牛肉 ぶた肉 大豆ミート ハム あつあげ	みそ 牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ ねぎ	だいこん はくさい	米 油 パン粉 さとう		623 28 22	Kcal g g
27	水	チーズ 蒸し パン	牛乳	ミートスパゲティ たまごスープ ゼリー			ぶた肉 牛肉 とり肉 大豆ミート たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ		コッペパン スパゲティ かたくり粉 ゼリー	オリーブ油 油	661 31 24	Kcal g g
28	木	こぎつね ごはん	牛乳	とりと野菜のてりあえ めった汁			うすあげ とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	えだまめ しょうが たまねぎ たけのこ	だいこん はくさい ねぎ	米 小麦 さつまもち かたくり粉 さとう	油	646 30 23	Kcal g g
29	金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ゆかり和え けんちん汁			さば みそ とり肉 もめん豆腐	牛乳	にんじん ゆかり粉	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	だいこん ごぼう こんにゃく	米 さとう ごま油		634 27 25	Kcal g 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。
 ※ 表示してある栄養量は小学校中学年のものです。

食塩量 11月平均2.4g

