

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		エネルギーたんぱく質			
		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			
3	月	<div></div> <div>文化の日</div> <div></div>														
4	火	白ごはん	牛乳	ギョーザのりともやしの中華あえ 八宝菜				ぎょうざ ロースハム ぶた肉 あさり いか うずら卵	牛乳 のり	こまつな にんじん	りょくとうもやし しょうが たまねぎ 干しいたけ	たけのこ はくさい	米 さとう かたくり粉	ごま油 ごま油	617 27 20	Kcal g g
5	水	白ごはん	牛乳	チキン南蛮タルタルソース ポイルキャベツ なめこ汁				とり肉 もめんどろふ うすあげ 大豆 みそ たまご	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん なめこ ねぎ		米 てんぷら粉 さとう	油 ごま油	656 38 22	Kcal g g
6	木	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	5年生の新米給食			とり肉 ぶた肉 ロースハム もめんどろふ あつあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり えだまめ しょうが	えのきたけ だいこん	米 パン粉 さとう かたくり粉 じゃがいも	油 ごま油	656 29 24	Kcal g g
7	金	そばろどん	牛乳	豚肉とごぼうのみそ汁 大学芋				とり肉 たまご 大豆 ぶた肉 みそ もめんどろふ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう えだまめ こんにやく えのきたけ	ねぎ えだまめ	米 さとう ごま さつまいも	油	733 29 25	Kcal g g
10	月	五目チャーハン	牛乳	ゴマドレ和え 中華たまごスープ				ぶた肉 たまご とり肉 きぬこしょう	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり コーン	りょくとうもやし ぶなしめじ	米 麦 さとう かたくり粉	油 ごま油 ごま	611 27 24	Kcal g g
11	火	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト				ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	パイン缶 もも缶 みかん缶	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター カレールウ	702 21 22	Kcal g g
12	水	クロックムッシュ	牛乳	ツナサラダ ポークビーンズ				ロースハム まぐろオイルづけ ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	にんにく	食パン はちみつ 米粉 さとう ひよこ豆 レンズ豆 じゃがいも	バター オリーブ油	627 30 24	Kcal g g
13	木	白ごはん	牛乳	さばのソース煮 ごま酢和え みそけんちん汁				さば とり肉 もめんどろふ みそ さつまあげ	牛乳	こまつな にんじん	りょくとうもやし しょうが だいこん ごぼう	こんにやく ねぎ	米 さとう	ごま油 ごま	617 30 22	Kcal g g
14	金	白ごはん	牛乳	フライドチキン ブロッコリーのサラダ 白菜のクリーム煮				とり肉 ロースハム ぶた肉 あさり	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン はくさい		米 米粉 かたくり粉 さとう	油 バター 生クリーム オリーブ油	672 31 25	Kcal g g
17	月	白ごはん	牛乳	魚のピザ焼き 大根ソテー めった汁				さけ ベーコン みそ ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく だいこん ごぼう	こんにやく ねぎ	米 さとう さつまいも	油 オリーブ油	652 30 21	Kcal g g
18	火	白ごはん	牛乳	チキンチャップ 白菜のサラダ クリームシチュー				とり肉 ぶた肉 ロースハム	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム はくさい きゅうり	にんにく	米 じゃがいも 米粉 さとう 小麦粉	油 バター	722 41 24	Kcal g g
19	水	白ごはん	牛乳	コムタム ベトナム風サラダ フォーポー	ジオパーク給食			ぶた肉 ロースハム 牛肉	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ にんにく しょうが だいこん	きゅうり りょくとうもやし レモン	米 フォー 米粉 さとう かたくり粉 はちみつ	油 バター	779 34 35	Kcal g g
20	木	白ごはん	牛乳	豚キムチ風炒め わかめスープ ヨーグルト				ぶた肉 牛肉 きぬこしょう	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ しょうが キャベツ キムチ	えのきたけ ねぎ にんにく	米 さとう かたくり粉	油 ごま油	632 25 20	Kcal g g
21	金	こぎつねごはん	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 白菜のみそ汁				ちくわ まぐろオイルづけ うすあげ みそ さつまあげ	牛乳	にんじん	ごぼう しらたき たまねぎ えのきたけ	えだまめ ねぎ はくさい	米 麦 さとう てんぷら粉	油 ごま油 ごま	638 24 24	Kcal g g
24	月	<div></div> <div>振替休日</div> <div></div>														
25	火	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ひじきとれんこんのいり煮 のっぺい汁				さば みそ ちくわ とり肉 だいご うすあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ねぎ しょうが れんこん はくさい	ごぼう ぶなしめじ ねぎ	米 さとう さといも かたくり粉	油 ごま油 ごま	765 42 31	Kcal g g
26	水	白ごはん	牛乳	ポークシュウマイ 大根の中華あえ 担々麺				シュウマイ ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり ねぎ にんにく	しょうが コーン りょくとうもやし	米 さとう ラーメン	ごま油 ごま油	689 26 24	Kcal g g
27	木	白ごはん	牛乳	白山ひめ鮎焼き ごま和え カレーうどん				あゆ ぶた肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ ねぎ		米 うどん かたくり粉 さとう	油 ごま カレールウ	638 32 18	Kcal g g
28	金	梅ごはん	牛乳	大豆と小魚の揚げ煮 ぶた大根 りんご				だいご ちくわ ぶた肉	牛乳 しらすぼし	にんじん	だいこん こんにやく しょうが りんご	うめ	米 かたくり粉 さつまいも さとう 水あめ	油 ごま	606 22 17	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。

※ 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2.4g

