

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		
		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			たんぱく質	脂質	
30	月	麦ごはん	牛乳	ドライカレー フルーツポンチ		牛乳 ぶた肉 牛肉 大豆ミート	レンズ豆	麦ごはん じゃがいも 油 小麦粉	カレールーウ ダイスゼリー サイダー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	みかん パイン もも		755 Kcal	22 g	20 g
31	火	白ごはん	牛乳	フライドチキン もやしのごま酢和え キャベツとさつま揚げのみそ汁		牛乳 とり肉 うすあげ ぶた肉	さつまあげ みそ	白ごはん かたくり粉 油 さとう	ごま	にんじん もやし きゅうり たまねぎ	キャベツ		633 Kcal	26 g	22 g
1	水	麦ごはん	牛乳	スタミナ炒め コーンかきたまスープ		牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	チーズ	麦ごはん かたくり粉 さとう 油	ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	キャベツ キムチ にら コーン	クリームコーン こまつな	641 Kcal	26 g	18 g
2	木	白ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉サンドフライ ズッキーニのペペロンチーノ コンソメスープ		牛乳 ベーコン とり肉		白ごはん ひき肉フライ スパゲティ オリーブ油		にんにく たまねぎ ズッキーニ にんじん	えのきたけ こまつな		638 Kcal	18 g	21 g
3	金	白ごはん	牛乳	はたはたのから揚げ きゅうりのピリ辛 冷やしそうめん ヨーグルト		牛乳 ハタハタ とり肉 うすあげ	白桃ヨーグルト	白ごはん 米粉 油 ごま油	さとう そうめん	きゅうり にんにく しょうが にんじん	ねぎ 干しいたけ こまつな		659 Kcal	26 g	17 g
6	月	白ごはん	牛乳	えびマヨ 春雨炒め みそワタンスープ		牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	赤だしみそ えび天ぷら	白ごはん 油 卵なしマヨネーズ さとう	ごま油 はるさめ ワンタン	にんにく しょうが たまねぎ りょくとうもやし	こまつな にんじん キャベツ コーン	ねぎ	630 Kcal	22 g	20 g
7	火	白ごはん	牛乳	さばの色づけ ゆかり和え 沢煮わん		牛乳 さば ぶた肉		白ごはん さとう かたくり粉		しょうが キャベツ きゅうり ゆかり粉	にんじん たけのこ えのきたけ	糸みつば つきこんにやく	633 Kcal	26 g	24 g
8	水	フォカッチャ	牛乳	ペンのミートグラタン コーンと枝豆のソテー かぼちゃのポタージュ		牛乳 ぶた肉 牛肉 大豆ミート	チーズ とり肉	フォカッチャ ペンネ 油 さとう	米粉 バター	にんにく たまねぎ にんじん トマト	コーン キャベツ えだまめ かぼちゃ	かぼちゃペースト パセリ	664 Kcal	29 g	24 g
9	木	白ごはん	牛乳	ちくわのお好み揚げ 和風ポテトサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁		牛乳 ちくわ 青のり粉 ぶた肉	うすあげ きぬごしどうふ みそ	白ごはん てんぷら粉 油 さとう	卵なしマヨネーズ じゃがいも	きざみしょうが しょうが にんじん えだまめ	たまねぎ えのきたけ こまつな		642 Kcal	24 g	20 g
10	金	白ごはん	牛乳	大豆としらすのカレーがらめ 肉じゃが デザート		牛乳 だいたい こんぶ ぶた肉	しらすぼし	白ごはん かたくり粉 油 さとう	じゃがいも 加賀しずけり	にんじん たまねぎ つきこんにやく			686 Kcal	23 g	21 g
13	月	金時草すし飯	牛乳	金時草ちらし寿司 豚汁 冷凍パイン		牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご	うすあげ みそ	金時草すしめし さとう 油 じゃがいも		しょうが にんじん えだまめ たまねぎ	にんじん ごぼう ねぎ パイン	つきこんにやく	685 Kcal	29 g	21 g
14	火	白ごはん	牛乳	鶏肉のレモンソース コーンサラダ ABCスープ		牛乳 とり肉 ベーコン		白ごはん かたくり粉 小麦粉 油	さとう ごま マカロニ 卵なしマヨネーズ	レモン コーン きゅうり キャベツ	たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ		668 Kcal	23 g	26 g
15	水	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズやき はりはり漬け 味噌汁		牛乳 ホキ うすあげ わかめ	みそ	白ごはん かたくり粉 卵なしマヨネーズ さとう	ごま油 ごま じゃがいも	たまねぎ きりぼしだいこん こまつな にんじん	ねぎ		605 Kcal	24 g	19 g
16	木	白ごはん	牛乳	みそカツ やさいのピリ辛和え けんちん汁		牛乳 ぶた肉 赤だしみそ みそ	とり肉 もめんどうふ	白ごはん てんぷら粉 パン粉 油	さとう かたくり粉 ごま ごま油	キャベツ しょうが きゅうり にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう こまつな		713 Kcal	29 g	26 g
17	金	白ごはん	牛乳	ホイコーロー たまごわかめのスープ ガリガリ君		牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	わかめ	白ごはん さとう かたくり粉 ごま油	油 ガリガリ君	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	干しいたけ たけのこ キャベツ ピーマン	ねぎ	640 Kcal	26 g	20 g
20	月	敬老の日													
21	火	白ごはん	牛乳	お月見バーグ にんじんグラッセ さといものみそ汁 アセロラゼリー	お月見の献立	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆ミート	豆乳 うずらたまご うすあげ みそ	白飯 パン粉 さとう バター	さといも お月見ゼリー	たまねぎ にんじん コーン にんじん	えのきたけ ねぎ		729 Kcal	28 g	23 g
22	水	白ごはん	牛乳	ころもうみ[魚のフライ] くもちゃらん[クリームポテト] まんげつぶちゅうと[ミニトマト] えだまかん[にんじん]とたまごのスープ		牛乳 ホキ たまご ベーコン		白飯 てんぷら粉 パン粉 油	じゃがいも バター かたくり粉	ミニトマト たまねぎ にんじん えのきたけ	こまつな パセリ		628 Kcal	24 g	20 g
23	木	秋分の日													
24	金	麦ごはん	牛乳	マーボー丼 しゅうまい シーフードスープ		牛乳 ぶた肉 大豆ミート 赤だしみそ	きぬごしどうふ しゅうまい とり肉 いか あさり	むぎ飯 油 さとう かたくり粉	ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	干しいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ		700 Kcal	31 g	23 g
27	月	白ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き 即席漬け さつま汁		牛乳 ぶた肉 とり肉 もめんどうふ	みそ しおこんぶ	油 米粉 さとう 水あめ	かたくり粉	しょうが キャベツ きゅうり にんじん	干しいたけ だいこん ごぼう こんにやく	ねぎ	660 Kcal	29 g	24 g
28	火	白ごはん	牛乳	鮭の西京みそだれ 水菜と揚げの和え物 湯葉のすまし汁 わらびもち		牛乳 さけ 白みそ うすあげ	きぬごしどうふ ゆば あられふかし	白飯 さとう かたくり粉 ごま	わらびもち	にんじん ぶなしめじ みずな キャベツ	えのきたけ 糸みつば		616 Kcal	28 g	15 g
29	水	白ごはん	牛乳	とりのから揚げ ひじきのツナ炒め かぼちゃのみそ汁		牛乳 とり肉 ひじき まぐろフレーク	あつあげ みそ	白飯 小麦粉 かたくり粉 油	さとう ごま	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ	えのきたけ かぼちゃ しらたき		715 Kcal	29 g	27 g
30	木	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー ツナトッピングサラダ のむヨーグルト	おまつり給食	牛乳 ぶた肉 チーズ まぐろフレーク	のむヨーグルト	むぎ飯 じゃがいも 油 バター	小麦粉 カレールーウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	キャベツ きゅうり りんご		774 Kcal	24 g	24 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。

