

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー			
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質	食塩相当量	
1	金	揚げパン	牛乳	【芸術給食:給食の思い出し】きのこスパゲティ コーンクリームスープ	ベーコン 牛乳 鶏肉	ほうれん草 にんじん	にんにく たまねぎ えりんぎ ぶなしめじ えのきたけ コーンクリーム缶	コッパパン 油 砂糖 バター スパゲティ 米粉	589 Kcal	22 g	20 g	2.5 g
4	月	こぎつねごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 切干大根の甘酢和え じゃがいものみそ汁	豚肉 油揚げ 牛乳 みそ わかめ	にんじん 小松菜	切干大根 たまねぎ	米 砂糖 油 かぼちゃひき肉フライ じゃがいも	645 Kcal	20 g	22 g	2.3 g
5	火	白ごはん	牛乳	にら玉 野菜のピリ辛 みそワフタンスープ	豚肉 卵 牛乳 みそ ワフタン	にら にんじん	たけのこ水煮 緑豆もやし 干しいたけ ぶなしめじ きゅうり 大根	米 砂糖 油	580 Kcal	22 g	18 g	2.2 g
6	水	白ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 肉豆腐 りんご	大豆 豚肉 牛乳 豆腐 かえりにぼし	にんじん さやいんげん	ごぼう しょうが ねぎ たまねぎ こんにやく りんご	米 砂糖 油 ごま	699 Kcal	29 g	22 g	1.5 g
7	木	白ごはん	牛乳	焼き鳥風炒め 白菜のゆかり和え きのこのみそ汁	鶏肉 牛乳 油揚げ みそ	にんじん	ねぎ 白菜 えのきたけ ぶなしめじ たまねぎ	米 小麦粉 油 片栗粉 砂糖	616 Kcal	27 g	18 g	2.0 g
8	金	チキンピラフ	牛乳	【〇〇給食の日:さつまいも】【目に良い給食】 グリーンサラダ さつまいものクリームシチュー ブルーベリーゼリー	鶏肉 牛乳 ベーコン	にんじん さやいんげん パセリ 小松菜	たまねぎ マンゴー-山梨 キャベツ きゅうり ホールコーン	米 麦 油 バター 米粉 さつまいも ゼリー	686 Kcal	22 g	18 g	3.0 g
11	月	白ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップからめ ブロッコリーの和風ゴマドレサラダ パイザンヌスープ	ミートボール 牛乳 まぐろ油漬け 鶏肉	ブロッコリー にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	623 Kcal	25 g	18 g	2.0 g
12	火	白ごはん	牛乳	揚げ鶏の照り焼きソース 青菜の胡麻和え 厚揚げのみそ汁	鶏肉 牛乳 油揚げ わかめ みそ	小松菜 にんじん	しょうが 緑豆もやし 大根 えのきたけ	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ごま	704 Kcal	27 g	29 g	1.9 g
13	水	白ごはん	牛乳	春巻 もやしの中華和え みそラーメン	豚肉 みそ 牛乳	にんじん 小松菜	緑豆もやし キャベツ たまねぎ ホールコーン ねぎ しょうが にんにく	米 中華麺 油 砂糖 ごま	730 Kcal	24 g	23 g	1.9 g
14	木	白ごはん	牛乳	ポイルウインナー キャベツのタルタルサラダ クラムチャウダー	ウインナー 牛乳 卵 あさり ベーコン	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	米 砂糖 油 米粉 じゃがいも	722 Kcal	25 g	28 g	2.8 g
15	金	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 江戶つ子煮 小松菜のみそ汁	ちくわ 卵 牛乳 牛肉 大豆 青のり 高野豆腐 昆布 油揚げ みそ	にんじん 小松菜	たけのこ水煮 こんにやく たまねぎ	米 小麦粉 油 砂糖	607 Kcal	24 g	16 g	2.3 g
18	月	白ごはん	牛乳	いか天きのごあんかけ ほうれん草の胡麻和え 豆乳汁	いか天ぷら 牛乳 豚肉 みそ 豆乳 油揚げ	小ねぎ にんじん ほうれん草	ぶなしめじ えのきたけ 緑豆もやし たまねぎ 大根	米 砂糖 油 片栗粉 ごま じゃがいも	671 Kcal	23 g	20 g	2.3 g
19	火	白ごはん	牛乳	ブレンオムレツ 切干大根のサラダ ポークビーンズ	オムレツ 牛乳 まぐろ油漬け 豚肉 大豆	にんじん	切干大根 トマト缶詰 たまねぎ 小松菜	米 砂糖 油 じゃがいも 生クリーム	715 Kcal	26 g	25 g	2.4 g
20	水	白ごはん	牛乳	鯖のみそ煮 金平ごぼう 豆腐のみそ汁	鯖 みそ 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが ねぎ ごぼう こんにやく たまねぎ	米 砂糖 油	610 Kcal	24 g	18 g	2.1 g
21	木	白ごはん	牛乳	揚げ餃子 パンサンスー 麻婆豆腐	餃子 ハム 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんじん	緑豆もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 ねぎ	米 砂糖 油 片栗粉 春雨	688 Kcal	24 g	23 g	1.9 g
22	金	黒ゴマきなこトースト	牛乳	カラフルサラダ マカロニスープ	まぐろ油漬け 牛乳 鶏肉 きなこ	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	食パン マーガリン 砂糖 はちみつ マカロニ 油	793 Kcal	31 g	39 g	2.4 g
25	月	白ごはん	牛乳	鶏のチリソース和え 春雨の中華炒め 中華スープ	鶏肉 豚肉 牛乳	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ水煮 きくらげ えのきたけ	米 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 春雨	723 Kcal	26 g	27 g	1.4 g
26	火	白ごはん	牛乳	だし巻き卵 千草和え 豚汁	卵 いか 牛乳 豚肉 みそ	小松菜 にんじん	ごぼう 大根 ねぎ こんにやく	米 スパゲティ 油 砂糖 さつまいも ごま	653 Kcal	24 g	17 g	1.8 g
27	水	麦ごはん	牛乳	【物語給食:給食番長】 給食番長カレー ひじきサラダ	牛肉 牛乳 まぐろ油漬け	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご ごぼう 枝豆 キャベツ	米 麦 油 じゃがいも カレーウ 米粉 砂糖	726 Kcal	23 g	20 g	2.8 g
28	木	パースデーケチャップライス	牛乳	【物語給食:パムとケロのそらのたび】 チキンボール にんじんグラッセ グラタン風スープ	ハム ミートボール 牛乳 鶏肉 豆乳	にんじん グリーンピース ほうれん草	ホールコーン たまねぎ ぶなしめじ	米 麦 油 砂糖 マカロニ 米粉 生クリーム	711 Kcal	28 g	21 g	2.8 g
29	金	白ごはん	牛乳	【物語給食:ハロウィーンのみみつ】 ハンバーグトマトソース 粉ふき芋 パーティーのかぼちゃスープ ハロウィーンデザート	ハンバーグ 牛乳 ベーコン	パセリ かぼちゃ	たまねぎ ぶなしめじ	米 砂糖 油 片栗粉 米粉 バター じゃがいも 生クリーム ハロウィンデザート	788 Kcal	24 g	24 g	2.5 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。

※主な食材名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	680	25	22	2.2
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満