

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	1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質	食塩相当量		
1	金	揚げパン	牛乳	【芸術祭給食：給食の思い出】 きのコスパゲティ コーンクリームスープ		ベーコン 鶏肉	牛乳	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 砂糖 スパゲティ 米粉	油 バター	664 Kcal	25 g	22 g	2.8 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 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	切干大根 たまねぎ	米 砂糖 かぼちゃひき肉フライ じゃがいも	油	799 Kcal	24 g	24 g	2.5 g
5	火	白ごはん	牛乳	にら玉 野菜のピリ辛 みそワタンスープ		豚肉 卵 みそ ワンタン	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	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 にんにく しょうが ねぎ	米 砂糖	油	740 Kcal	26 g	20 g	2.3 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 豆腐	牛乳 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	879 Kcal	35 g	25 g	1.8 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 油揚げ みそ	牛乳	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 片栗粉 砂糖	油	781 Kcal	32 g	20 g	2.4 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	 10月10日は 目の愛護デー	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん パセリ 小松菜	たまねぎ マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり ホールコーン	米 麦 米粉 さつまいも ゼリー	油 バター	787 Kcal	25 g	20 g	3.7 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 まぐろ油漬け 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	800 Kcal	31 g	21 g	2.4 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 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	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 砂糖 片栗粉	油 ごま	886 Kcal	32 g	33 g	2.0 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 砂糖	油 ごま	955 Kcal	29 g	29 g	2.5 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 卵 あさり ベーコン	牛乳	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 米粉 じゃがいも	油	886 Kcal	29 g	30 g	3.2 g
15	金	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 江戸っ子煮 小松菜のみそ汁		ちくわ 卵 牛肉 大豆 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布	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 砂糖	油	757 Kcal	27 g	17 g	2.7 g
18	月	白ごはん	牛乳	いか天ぎのこあんかけ ほうれん草の胡麻和え 豆乳汁		いか天 豚肉 みそ 豆乳 油揚げ	牛乳	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 片栗粉 じゃがいも	油 ごま	821 Kcal	26 g	22 g	2.5 g
19	火	白ごはん	牛乳	プレーンオムレツ 切干大根のサラダ ポークビーンズ		オムレツ まぐろ油漬け 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト缶詰 小松菜	切干大根 たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 生クリーム	879 Kcal	30 g	27 g	2.7 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 豚肉 豆腐	牛乳 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	779 Kcal	30 g	21 g	2.6 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 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	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 片栗粉 春雨	油	853 Kcal	28 g	26 g	2.2 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 鶏肉 きなこ	牛乳	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 砂糖 はちみつ マカロニ	マーガリン ごま油	918 Kcal	35 g	45 g	2.8 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 片栗粉 砂糖 春雨	油	909 Kcal	30 g	31 g	1.7 g
26	火	白ごはん	牛乳	だし巻き卵 干草和え 豚汁		卵 いか 豚肉 みそ	牛乳	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 砂糖 さつまいも	油 ごま	807 Kcal	27 g	18 g	2.1 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 まぐろ油漬け	牛乳	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 じゃがいも 米粉 砂糖	油 カレールウ	886 Kcal	26 g	23 g	3.3 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 鶏肉 豆乳	牛乳	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 砂糖 マカロニ 米粉	油 バター 生クリーム	839 Kcal	33 g	24 g	3 g
29	金	白ごはん	牛乳	【物語給食：ハロウィーン】のひみつ 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 ハロウィンデザート		ハンバーグ ベーコン	牛乳	パセリ かぼちゃ	たまねぎ ぶなしめじ	米 砂糖 片栗粉 米粉 じゃがいも 生クリーム	油 バター 生クリーム	946 Kcal	27 g	25 g	3 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、6群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	837	29	25	2.6
栄養基準量	830	27~62	18~28	2.5未満