



日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たりの栄養価			
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
2	月	菜っ葉 ごはん	牛乳	鶏肉と蓮根の甘辛炒め おでん	牛乳、とり肉、あつあげ、さつまあげ、こんぶ	米、でんぷん、油、さとう、さといも	青菜、しょうが、れんこん、ピーマン、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、だいこん	887	33.9	27.6	
3	火	文化の日									
4	水	ごはん	牛乳	焼きしゅうまい ザーサイ漬け 八宝菜	牛乳、ソーシユーマイ、ぶた肉	米、さとう、ごま油、油、でんぷん	もやし、きゅうり、にんじん、ザーサイ、しょうが、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ、白菜、チンゲンサイ	767	25.5	23.1	
5	木	ごはん	牛乳	豚肉のトマトソースマリネ こぶき芋 パイザンヌスープ	牛乳、ぶた肉、ベーコン	米、さとう、じゃがいも、バター	たまねぎ、トマト、りんご、ピーマン、パセリ、にんじん、だいこん、キャベツ	749	25.4	20.0	
6	金	ごはん	牛乳	カレーのカレーあげ ごぼうサラダ みそ汁	牛乳、かれい、うすあげ、みそ	米、でんぷん、油、さとう、ごまドレッシング、すりごま	しょうが、ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、小松菜、たまねぎ、えのき、ねぎ	759	30.2	21.7	
9	月	ごはん	牛乳	豚肉のかりん揚げ うの花のいり煮 白身魚と豆腐団子のすまし汁	牛乳、ぶた肉、おから、ひじき、うすあげ、白身魚と豆腐の団子	米、でんぷん、油、さとう、水あめ、白ごま、ごま油	にんじん、ねぎ、枝豆、たまねぎ、えのき、ほうれん草	889	30.0	33.7	
10	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 さつまいもサラダ けんちん汁	牛乳、さば、みそ、もめんどうふ	米、さとう、さつまいも、マヨネーズ、ごま油	ねぎ、しょうが、きゅうり、たまねぎ、だいこん、にんじん、白菜	860	30.6	25.0	
11	水	ごはん	牛乳	野菜のチヂミ ナムル 厚あげの中華煮	牛乳、あつあげ、ぶた肉	米、さとう、ごま油、油、でんぷん	やさしいチヂミ、もやし、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく、ねぎ、白菜、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ	884	28.9	31.8	
12	木	ごはん	牛乳	鶏肉のねぎソース 昆布の炒め煮 卵とじ	牛乳、とり肉、こんぶ、かまぼこ、ぶた肉、たまご	米、でんぷん、油、さとう、ごま油、白ごま、くるまふ	ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、きりほし大根、たまねぎ、えのき、小松菜	884	35.3	30.0	
13	金	麦 ごはん	牛乳	カレーライス ピーズサラダ	牛乳、とり肉、チーズ、だいず、ハム	米、麦、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、さとう、オリーブ油	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、きゅうり	856	29.3	22.1	
16	月	ミルク ロール	牛乳	ハンバーグケチャップソース キャベツソテー さつまいものシチュー	牛乳、ハンバーグ、とり肉、生クリーム	ミルクロールパン、デミグラスソース、さとう、油、さつまいも、こむぎこ、バター	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、しめじ、ブロッコリー	908	35.5	33.9	
17	火	ごはん	牛乳	チャプチェ とうふとわかめのスープ ヨーグルト	牛乳、ぶた肉、もめんどうふ、わかめ、ヨーグルト	米、ごま油、はるさめ、さとう、白ごま	しょうが、にんにく、たけのこ、干しいたけ、たまねぎ、キムチ、にら、にんじん、もやし、ねぎ	755	26.6	17.1	
18	水	ごはん	牛乳	ふくらぎのたつたあげ ごまあえ 里芋と大根のそぼろ煮	牛乳、ふくらぎ、ぶたひき肉、あつあげ	米、でんぷん、油、さとう、すりごま、さといも	しょうが、にんにく、小松菜、キャベツ、にんじん、だいこん、さやいんげん	938	36.0	35.4	
19	木	ピラフ	牛乳	フライドチキン コーンスープ	牛乳、ウインナー、とり肉、かまぼこ	米、バター、油、こむぎこ、でんぷん	赤ピーマン、たまねぎ、ピーマン、にんじん、とうもろこし、えのき、チンゲンサイ、ねぎ	903	30.9	34.8	
20	金	ごはん	牛乳	彩り野菜のたまご焼き 大豆とひじきのいり煮 煮込みうどん	牛乳、たまご焼き、ひじき、だいず、うすあげ、とり肉	米、さとう、ごま油、うどん	にんじん、さやいんげん、干しいたけ、ごぼう、白菜、ねぎ	778	25.6	24.4	
23	月	勤労感謝の日									
24	火	日本食の日 ごはん	牛乳	鶏肉の石垣ごまみそ焼き おひたし 能登牛のすきやき煮	牛乳、とり肉、みそ、牛肉、やきどうふ	米、さとう、白ごま、黒ごま、くるまふ	しょうが、きりほし大根、にんじん、ほうれん草、えのき、白菜、ねぎ	848	39.6	26.5	
25	水	ごはん	牛乳	白身魚の甘酢あんからめ タンタンめん みかん	牛乳、ホキ、ぶたひき肉	米、油、さとう、ごま油、でんぷん、ねりごま、中華めん	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、にんにく、干しいたけ、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、みかん	856	32.5	21.8	
26	木	ごはん	牛乳	いなり丼 揚げ大豆とじゃがいもの磯がらめ 根菜のみそ汁	牛乳、ぶた肉、うすあげ、大豆、しらす干し、あおのり、もめんどうふ、みそ	米、さとう、でんぷん、油、じゃがいも	にんじん、たけのこ、たまねぎ、だいこん、ごぼう、なめこ、ねぎ	908	35.4	30.3	
27	金	ごはん	牛乳	鮭のムニエル 野菜サラダ カレースープ煮	牛乳、さけ、とり肉	米、こむぎこ、バター、さとう、オリーブ油、じゃがいも、カレールー	レモン、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、しめじ、さやいんげん	814	36.9	20.3	
30	月	麦 ごはん	牛乳	ポークハヤシ フルーツヨーグルト	牛乳、ぶた肉、ヨーグルト	米、麦、油、じゃがいも、バター、こむぎこ、デミグラスソース、さとう、ナタデココ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、みかん、パイナップル、もも	910	24.9	22.9	

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。
 ※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。