



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食当りの栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	金	ごはん	牛乳	煮込みハンバーグ コーンサラダ 野菜スープ	牛乳、ハンバーグ、ベーコン、	米、油、さとう、オリーブ油、じゃがいも、	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、にんじん、チンゲンサイ、	780	27.0
4	月	バターライス	牛乳	中華風炊き込みご飯 小籠包 パンサンダー 豆腐の中華スープ	牛乳、ぶた肉、ソーロンポー、きぬどうぶ、ふかし、わかめ、	米、バター、油、さとう、ごま油、はるさめ、	干しいたけ、にんじん、たけのこ、枝豆、きゅうり、もやし、白菜、ねぎ、	823	27.1
5	火	ごはん	牛乳	豚肉とれんこんの揚げからめ 鶏肉と根菜のすまし汁	牛乳、ぶた肉、うすら卵、とり肉、うすあげ、	米、でんぷん、油、油、油、さとう、	しょうが、れんこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんじん、だいこん、たけのこ、ねぎ、	802	30.1
6	水	ごはん	牛乳	ほっけの色づけ じゃが金平 みそ汁	牛乳、ほっけ、ぶた肉、うすあげ、みそ、	米、さとう、でんぷん、じゃがいも、油、白ごま、ごま油、	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのき、小松菜、ねぎ、	751	31.5
7	木	ごはん	牛乳	ユーリンチー あさづけ 五目ラーメン	牛乳、とり肉、こんぶ、ぶた肉、	米、でんぷん、油、さとう、ごま油、中華めん、	ねぎ、しょうが、にんにく、白菜、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ、	825	32.6
8	金	ごはん	牛乳	豚肉のトマトソースマリネ チーズポテト チキンスープ	牛乳、ぶた肉、チーズ、とり肉、	米、さとう、じゃがいも、バター、	トマト、りんご、ピーマン、パセリ、たまねぎ、しめじ、にんじん、キャベツ、	773	29.0
11	月	ごはん	牛乳	ハタハタのから揚げ 甘酢あえ じゃが芋のそぼろ煮	牛乳、ハタハタ、ぶたひき肉、あつあげ、	米、油、すりごま、じゃがいも、さとう、でんぷん、	もやし、にんじん、きゅうり、しょうが、たまねぎ、干しいたけ、さやいんげん、	819	28.0
12	火	麦ごはん	牛乳	木の葉丼 福神和え みそ汁	牛乳、とり肉、かまぼこ、たまご、うすあげ、きぬどうぶ、みそ、	米、麦、さとう、でんぷん、	たまねぎ、にんじん、えのき、糸みつば、キャベツ、きゅうり、ふくじんづけ、白菜、ねぎ、	764	32.8
13	水	ピタパン	牛乳	スパイシーチキン えびと卵のタルタルサラダ キノコソース 型抜きチーズ	牛乳、とり肉、えび、たまご、ウインナー、チーズ、	ピタパン、マヨネーズ、じゃがいも、	にんにく、しょうが、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、とうもろこし、	768	36.6
14	木	ごはん	牛乳	鮭のレモンソース焼き 豚肉と小松菜のソテー キャロットクリームスープ	牛乳、さけ、ぶた肉、ベーコン、牛乳、生クリーム、	米、さとう、でんぷん、油、じゃがいも、油、バター、こむぎこ、	レモン、にんじん、エリンギ、小松菜、たまねぎ、パセリ、	799	33.6
15	金	ごはん	牛乳	キンパ風ごはん トックスープ ヨーグルト	牛乳、牛肉、のり、ぶた肉、ヨーグルト、	米、ごま油、さとう、白ごま、トック、	小松菜、たくあんづけ、にら、にんじん、もやし、ねぎ、	770	24.9
18	月	ミルクロール	牛乳	ピザチーズポテト焼き 海藻サラダ かぶのコンソメスープ いちごジャム	牛乳、ベーコン、チーズ、海藻、かんでん、とり肉、	ミルクロールパン、いちごジャム、油、じゃがいも、さとう、ごま油、	たまねぎ、パセリ、キャベツ、にんじん、かぶ、しめじ、白菜、	746	30.3
19	火	ごはん	牛乳	卵焼き ひじきとれんこんの炒り煮 豚汁	牛乳、だし巻き卵、ひじき、うすあげ、だいず、ぶた肉、みそ、	米、油、さとう、さつまいも、	れんこん、にんじん、さやいんげん、だいこん、白菜、ねぎ、	788	26.8
20	水	ごはん	牛乳	ししゃも天ぷら ナムル マーボー春雨	牛乳、ししゃも天ぷら、ぶたひき肉、だいず、	米、油、さとう、はるさめ、ごま油、	もやし、にんじん、きゅうり、しょうが、にんにく、干しいたけ、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、	830	28.6
21	木	麦ごはん	牛乳	カレーライス 秋のフルーツヨーグルト	牛乳、ぶた肉、チーズ、ヨーグルト、	米、麦、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、ナタデココ、ゼリー、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、パイン、もも、みかん、かき、	946	24.6
22	金	ごはん	牛乳	白身魚フライ ハムサラダ とりと大根の煮物	牛乳、白身魚フライ、ハム、とり肉、やきどうぶ、	米、油、オリーブ油、さとう、	キャベツ、きゅうり、小松菜、しょうが、だいこん、にんじん、	796	33.4
25	月	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き みそけんちん汁 ブルーベリータルト	牛乳、ぶた肉、もめんどうぶ、うすあげ、みそ、	米、油、さとう、白ごま、でんぷん、ごま油、タルト、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、白菜、だいこん、もやし	816	29.3
26	火	バターライス	牛乳	オムライス 1食用ケチャップ 豆のスープ	牛乳、とり肉、たまご焼き、ベーコン、ひよこ豆、	米、バター、油、じゃがいも、	トマトジュース、にんじん、マッシュルーム、たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、	754	27.2
27	水	菜めし	牛乳	大豆と昆布のごまからめ いなりうどん	牛乳、大豆、かえりぼし、こんぶ、うすあげ、	米、でんぷん、油、さとう、水あめ、白ごま、うどん、	青菜、にんじん、枝豆、干しいたけ、たまねぎ、ねぎ、	836	30.4
28	木	ごはん	牛乳	あじのみそ焼き 胡麻和え おでん	牛乳、あじ、みそ、ぶた肉、こんぶ、あつあげ、	米、すりごま、さといも、さとう、	しょうが、キャベツ、にんじん、ほうれん草、だいこん、	799	35.6
29	金	ごはん	牛乳	ハロウィンかぼちゃひき肉フライ ブロッコリーソテー オータムシチュー	牛乳、ベーコン、牛乳、生クリーム、	米、油、さつまいも、こむぎこ、バター、	ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ、	768	18.6
								24.5	ハロウィン