



日	曜	主食	こんだて		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 たんぱく質
			主菜	副菜 汁物 デザート	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる		脂質 行事食等
1	木	白ごはん	とり肉のみそマヨネーズ焼き もやしのごま酢あえ みぞれだんご汁	とり肉 牛乳 みそ ぶた肉 ロースハム きぬどうふ	米 さとう かたくりこ さとう しらたまこ	卵なしマヨネーズ ごま油 ごま	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ なめこ りよくとうもろこし だいこん きゅうり ねぎ	716 Kcal 29 g 23 g お月見給食
2	金	ピザ トースト	ポトフ	ベーコン 牛乳 フランクフルト チーズ ぶた肉	食パン じゃがいも	オリーブ油	トマト 青ピーマン パセリ にんじん だいこん	たまねぎ にんにく キャバツ だいこん	600 Kcal 26 g 23 g
5	月	白ごはん	能登牛焼肉 コーンかき玉スープ  <b>能登牛給食</b>	能登牛 牛乳 とり肉 たまご	米 さとう かたくりこ	あぶら	にんじん 青ピーマン ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ キャバツ りんご コーン	722 Kcal 30 g 26 g
6	火	白ごはん	ホキのごまみそ焼き ゆかり和え 沢煮わん	ホキ(さかな) 牛乳 赤だしみそ みそ ぶた肉	米 さとう	ごま	ゆかり粉 にんじん 糸みつば	しょうが キャバツ きゅうり ごぼう だいこん たけのこ しいたけ	554 Kcal 26 g 12 g
7	水	白ごはん	ハムカツ ポテトサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	ハム 牛乳 きぬどうふ チーズ うすあげ みそ	米 さとう てんぷら粉 パン粉 じゃがいも	あぶら 卵なしマヨネーズ	にんじん こまつな	コーン きゅうり たまねぎ えのきたけ	690 Kcal 25 g 22 g
8	木	白ごはん	春巻き 野菜のピリ辛和え 麻婆どうふ	ぶた肉 牛乳 大豆ミート きぬどうふ	米 さとう はるまき さとう かたくりこ	あぶら ごま油	にんじん	キャバツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	711 Kcal 24 g 25 g
9	金	麦ごはん	きのこカレー ブルーベリーヨーグルト	牛肉 牛乳 ヨーグルト チーズ	米 麦 じゃがいも こむぎこ	あぶら バター カレールー	トマト にんじん 黄もも缶 りんご	マッシュルーム しょうが たまねぎ みかん缶 バイン缶 ブルーベリー	784 Kcal 21 g 23 g 目によい給食
12	月	吹き寄せ ごはん	鶏肉のたつた揚げ ごま和え すまし汁	うすあげ 牛乳 とり肉 きぬどうふ ふかし	米 さとう もち米 さつまいも かたくりこ こめこかたくりこ	あぶら ごま	にんじん こまつな	しめじ えだまめ しょうが キャバツ	667 Kcal 27 g 23 g
13	火	白ごはん	あげ大豆とじゃがいもの磯和え すきやき風煮 りんご1/6 <b>めぐみん給食</b> ねぎ 	だいた 牛乳 牛肉 青のり粉 やきどうふ	米・くるまが かたくりこ じゃがいも さとう こんにやく	あぶら	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ りんご	703 Kcal 25 g 21 g めぐみん給食(ねぎ)
14	水	 1~5年生 遠足 6年生 合宿 							
15	木	すし ごはん	手巻きずし いも煮	たまご 牛乳 ウインナー ツナ 牛肉 あつあげ	米 さとう こんにやく さといも	卵なしマヨネーズ	にんじん	きゅうり だいこん まいたけ ねぎ	726 Kcal 28 g 28 g 6年生合宿
16	金	あんかけ チャーハン	じゃこサラダ むらさきもチップス	ロースハム 牛乳 うずらたまご ちりめんじゃこ ぶた肉	米 麦 かたくりこ さとう むらさきもチップス	あぶら ごま油	にんじん	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャバツ・きゅうり	624 Kcal 25 g 20 g
19	月	こぎつね ごはん	大根とツナのあえもの 白菜とさつまあげのみそ汁 みかん	ぶた肉 みそ 牛乳 うすあげ さつまあげ ツナ・大豆ペースト	米 麦 さとう	あぶら	にんじん	えだまめ だいこん きゅうり たまねぎ みかん	643 Kcal 25 g 17 g
20	火	メロン パン	ポークビーンズ	ぶた肉 牛乳 大豆 ベーコン	ドックパン ホットケーキミックス さとう・ひよこ豆 じゃがいも	バター オリーブ油	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ	600 Kcal 22 g 20 g
21	水	白ごはん	ししゃもの磯辺揚げ はりはり漬け じゃがいものそぼろ煮	牛肉 牛乳 ぶた肉 子持ちししゃも 青のり粉	米 さとう てんぷら粉 じゃがいも こんにやく・かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	こまつな にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん しょうが たまねぎ	669 Kcal 24 g 18 g
22	木	白ごはん	チキンカツ ケチャップソース ごぼうサラダ <b>めぐみん給食</b> 大根のみそ汁 だいこん 	とり肉 牛乳 ロースハム あつあげ 大豆ペースト みそ	米 さとう てんぷら粉 パン粉 こんにやく	あぶら ごま 卵なしマヨネーズ	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり コーン だいこん	690 Kcal 30 g 22 g めぐみん給食(大根)
23	金	ビビンバ 丼	韓国風たまごスープ <b>おはなし給食</b> 男子弁当部	牛肉 あさり 牛乳 とり肉 きぬどうふ たまご	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん 糸みつば	にんにく だいずもやし たまねぎ キムチ	666 Kcal 29 g 23 g おはなし給食
26	月	白ごはん	豚肉の黒酢炒め 味噌ワンドゥンスープ	ぶた肉 牛乳 うずらたまご とり肉 みそ	米 さとう かたくりこ さとう ワンドゥン	あぶら	にんじん 青ピーマン	しょうが ねぎ れんこん たまねぎ たけのこ にんにく	676 Kcal 27 g 19 g
27	火	白ごはん	ギョウザ もやしの中華あえ 塩ラーメン	ぎょうざ 牛乳 ロースハム ぶた肉 あさり	米 さとう さとう ラーメン	ごま油 ごま	にんじん こまつな	りよくとうもろこし ねぎ キャバツ	639 Kcal 24 g 16 g
28	水	白ごはん	鮭のベーコン巻き にんじんグラッセ 秋のシチュー	さけ あさり 牛乳 ベーコン とり肉	米 さつまいも 米粉 白いんげん豆	バター あぶら	にんじん ブロッコリー	コーン たまねぎ しめじ エリンギ	729 Kcal 31 g 21 g
29	木	白ごはん	ちくわのお好み揚げ 即席漬け いなりうどん	ちくわ 牛乳 うすあげ 青のり粉 こんぶ	米 さとう てんぷら粉 うどん さとう	あぶら	にんじん	紅しょうが キャバツ きゅうり たまねぎ	667 Kcal 22 g 19 g
30	金	白ごはん	ホイコーロー 豆腐とわかめのスープ  かぼちゃのカップケーキ	ぶた肉 牛乳 とり肉 わかめ きぬどうふ 豆乳	米 さとう かたくりこ ホットケーキミックス チョコレート	あぶら ごま油 バター	青ピーマン にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ	767 Kcal 29 g 22 g ハロウィン

※ 牛乳は毎日つきます。  
 ※ 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。