

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	みどりのなかまの食品	黄のなかまの食品	エネルギー							
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	体の調子をととのえる	熟や力になる	たんぱく質	脂質	糖質	Kcal	g	g
1	金	白ごはん	牛乳	ちくわのお好み揚げ たくあん和え いなりうどん				ちくわ 牛乳 うすあげ 青のり	にんじん 紅しょうが キャベツ ねぎ きゅうり たくあん たまねぎ	米 あぶら さとう ごま てんぷら粉 うどん	664	23	18			
4	火	校豆ごはん	牛乳	はたはたのみそだれ 即席揚げ いも煮 おまつり給食 山形 ラフランスゼリー				みそ 牛乳 ぎゅう肉 はたはた こんぶ	にんじん えだ豆 きゅうり ねぎ キャベツ だいこん	米 もち米 あぶら こめこ 水あめ ごま こんにやく さとう ゼリー さといも	673	25	18			
5	木	白ごはん	牛乳	鮭のベーコン巻き タマゴサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁				うすあげ 牛乳 たまご さけ ベーコン みそ きぬごしどうふ	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ えのきたけ	米 スバゲティー 卵なしマヨネーズ	655	30	22			
6	水	白ごはん	牛乳	揚げないコロッケ ミニトマト クリーム煮				ぶた肉 牛乳 ぎゅう肉 大豆ミート とり肉	にんじん たまねぎ ミニトマト はくさい しめじ	米 こめこ あぶら じゃがいも オリーブ油 パン粉 マカロニ パター 白いんげん豆 なまクリーム	710	26	19			
7	火	わかめごはん	牛乳	鶏のから揚げ 大根とツナのあえもの みそ汁				とり肉 牛乳 ツナ ワカメ うすあげ みそ 大豆ペースト	にんじん きゅうり こまつな たまねぎ しめじ だいこん	米 麦 ごま さとう あぶら じゃがいも こめこ かたくりこ	714	28	26			
8	金	麦ごはん	牛乳	きのこカレー ブルーベリーヨーグルト 目によい給食				ぎゅう肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん しょうが トマト にんにく しめじ たまねぎ パイナップル もも りんご	マッシュルーム エリンギ ミカン缶 ブルーベリー	米 麦 あぶら じゃがいも パター 小麦粉 カレールウ	787	21	23		
11	月	白ごはん	牛乳	豚肉のバター醤油ソース ジャーマンポテト みそ汁				ぶた肉 牛乳 ウィンナー チーズ 厚揚げ みそ	にんじん たまねぎ 木滑なめこ はくさい ねぎ	米 こめこ あぶら 小麦粉 パター かたくりこ さとう じゃがいも 水あめ	695	27	29			
12	火	キムチと たくあんの チャーハン	牛乳	パンパンソーサラダ 豆腐とわかめのスープ カップヤクルト				とり肉 牛乳 かまぼこ ワカメ ぶた肉 きぬごしどうふ	にんじん にんにく みつば しょうが ねぎ たまねぎ キムチ きゅうり	米 麦 ごま油 あぶら ごま ヤクルトデザート	637	25	21			
13	水	きなこ 揚げパン	牛乳	コールスローサラダ ミネストローネ				きなこ 牛乳 ベーコン ぶた肉	にんじん キャベツ トマト にんにく たまねぎ ブロッコリー	ゼロリ にんにく さとう	コッペパン あぶら グラニュー糖 オリーブ油 レンズ豆 さとう じゃがいも	594	23	24		
14	木	白ごはん	牛乳	ハムカツ ポテトサラダ 白菜とさつまあげのみそ汁				ハム 牛乳 さつまあげ チーズ みそ 大豆ペースト	にんじん コーン こまつな きゅうり はくさい えのきたけ	たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 あぶら あぶら てんぷら粉 パン粉 じゃがいもこんにやく 卵なしマヨネーズ	680	24	20		
15	金	白ごはん	牛乳	鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 みそけんちん汁				さば 牛乳 みそ ひじき とり肉 もめんどうふ さつまあげ	にんじん だいこん いんげん えのきたけ ほししいたけ	ごぼう えのきたけ	米 あぶら さとう ごま こんにやく ごま油	698	29	27		
18	月	白ごはん	牛乳	チキンガーリック焼き ナポリタン 豆乳スープ				とり肉 牛乳 ロースハム チーズ ぶた肉 みそ 豆乳 うすあげ	パセリ にんにく 青ピーマン たまねぎ にんじん だいこん トマト ほししいたけ	はくさい 木滑なめこ ねぎ マッシュルーム	米 麦 パター パン粉 オリーブ油 スバゲティー	711	34	18		
19	火	 秋の遠足														
20	水	ハンバーガー	牛乳	手作りハンバーグ ペニがにがてな野菜のサラダ じゃがいものクリームスープ おはなし給食				ぎゅう肉 牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆ミート あさり	ブロッコリー にんじん キャベツ パセリ コーン	たまねぎ	パンズパン オリーブ油 パンこ こめこ あぶら じゃがいも さとう	673	29	25		
21	木	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ はりはり漬け じゃがいものそば煮 みかん				ぎゅう肉 牛乳 ぶた肉 ししゃも 青のり	こまつな きりぼしだいこん にんじん しょうが いんげん たまねぎ みかん	さとう ごま油 かたくりこ ごま 米 じゃがいも さとう	665	23	19			
22	金	麦ごはん	牛乳	チャンピオンカレー とんかつ グリーンサラダ チャンピオンカレーコロボ給食				ぶた肉 牛乳	キャベツ きゅうり にんにく すりおろしりんご	にんじん	てんぷら粉 あぶら てんぷら粉 パン粉 油	665	23	19		
25	月	白ごはん	牛乳	ギョウザ もやしと卵の中華あえ 塩ラーメン				ぎょうざ 牛乳 ハム たまご あさり ぶた肉	にんじん もやし きゅうり ねぎ キャベツ	米 ごま油 さとう ごま ラーメン	632	25	16			
26	火	白ごはん	牛乳	大豆と小魚の揚げ煮 生揚げのカレー煮込み りんご1/6				大豆 牛乳 ぎゅう肉 かえりぼし ぶた肉 なまあげ うずら卵	いんげん にんにく にんじん しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ	りんご ねぎ	米 ごま かたくりこ あぶら さとう カレールウ	822	36	32		
27	水	白ごはん	牛乳	照り焼きキン ゴマドレ和え 厚揚げのみそ汁				とり肉 牛乳 厚揚げ みそ	にんじん きゅうり ブロッコリー ねぎ コーン	たまねぎ	米 じゃがいも かたくりこ ごま さとう 水あめ 卵なしマヨネーズ	704	27	25		
28	木	白ごはん	牛乳	マカロニグラタン にんじんグラッセ たまごスープ				とり肉 牛乳 ベーコン チーズ たまご	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな コーン キャベツ	米 あぶら こめこ パター かたくりこ オリーブ油 パンこ マカロニ	690	26	21			
29	金	牛丼	牛乳	みそ汁 かぼちゃのカップケーキ ハロウィン給食				ぎゅう肉 牛乳 かまぼこ うすあげ 豆乳	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ えのきたけ	米 麦 あぶら こんにやく パター ホットケーキミックス かたくりこ チョコレート	771	26	22			

※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。

