



日	曜	献立名				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		
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる		脂質	糖質	たんぱく質	食等	
1	木	フレンチトースト	牛乳	ハニーマスタードサラダ ポトフ ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト たまご ぶた肉 フランクフルト	ミルク食パン じゃがいも さとう オリーブ油 はちみつ	キャベツ たまねぎ きゅうり レモン 黄ピーマン だいこん にんじん			635 Kcal	25 g	20 g	
2	金	ひじきご飯	牛乳	ハタハタのから揚げ はるさめのあえもの みそ汁		牛乳 ハム うすあげ とじ肉 ひじき みそ はたはた 大豆ペースト	米 麦 さとう はるさめ ごま油 ごめこ ごま あぶら	にんじん えのきたけ えだまめ はくさい きゅうり ごまつな たまねぎ			605 Kcal	26 g	20 g	
5	月	麦ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ ゴマドレ和え カレーうどん		牛乳 ちくわ あさり ぎゅう肉 あおのり とり肉	米 麦 ごめこ ごま こもぎこ うどん あぶら カレーパウダー	ブロッコリー しょうが にんじん たまねぎ ねぎ コーン			737 Kcal	23 g	26 g	
6	火	米粉パン	牛乳	堅豆腐ミルフィーユ にんじんグラッセ はくさいのクリーム煮		牛乳 とじ肉 かたどうふ あさり チーズ ぶた肉	ごめこパン 生クリーム ごめこ バター さつまいも	にんじん コーン たまねぎ はくさい			691 Kcal	34 g	24 g	
7	水	さつまいもごはん	牛乳	とびうお(トッピー)のフライ オリーブキャベツ もずくのかきたま汁	世界遺産 屋久島 まほうしょく	牛乳 とびうお たまご とうふ もずく	米 ばんこ さつまいも あぶら ごま 卵なしマヨネーズ てんぷらこ	キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ たまねぎ チンゲンサイ			615 Kcal	25 g	17 g	
8	木	ミルクコップ	牛乳	豚肉のピザソース焼き きのこスパゲティ コンソメジュリアン		牛乳 ぶた肉 チーズ ベーコン	ミルクコップ バター ごめこ スパゲティ オリーブ油 あぶら	にんにく しめじ たまねぎ にんじん トマト エリンギ パセリ ピーマン			644 Kcal	28 g	27 g	
9	金	麦ごはん	牛乳	干草焼き キャベツの昆布和え ぶた大根		牛乳 ちくわ とり肉 あさり たまご ぶた肉	米 麦 さとう ごまあぶら ごま さとう	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり しょうが ほししいたけ しょうが だいこん	こんにゃく		634 Kcal	28 g	19 g	
12	月	麦ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ごま酢あえ けんちん汁		牛乳 ぶた肉 さば もめんどうふ みそ うすあげ	米 麦 さとう ごま	ねぎ にんじん しょうが だいこん ごぼう ごまつな ほししいたけ	こんにゃく		652 Kcal	28 g	21 g	
13	火	ごまきなこあげパン	牛乳	じゃこサラダ 秋のシチュー		牛乳 とじ肉 きなこと しらすばし ハム	ミルクコップ ごま油 ごま くり ごめこ さとう さつまいも あぶら バター 白いんげんまめ	キャベツ しめじ きゅうり エリンギ パセリ たまねぎ			673 Kcal	26 g	24 g	
14	水	わかめご飯	牛乳	大豆と小魚の揚げ煮 みそおでん みかん		牛乳 わかめ あぶらあげ ごめこ さつまいも 大豆 かえりばし うすたまご	米 麦 さとう ごめこ さといも あぶら ごま	だいこん にんじん にんじん こんにゃく みかん			678 Kcal	29 g	20 g	
15	木	麦ごはん	牛乳	コーリンチー ポイルブロッコリー 八宝菜		牛乳 いか とり肉 うすたまご ぶた肉 あさり	米 麦 さとう ごめこ あぶら ごまあぶら	ねぎ にんじん しょうが たまねぎ にんにく ほししいたけ ブロッコリー だけのこ			703 Kcal	30 g	25 g	
16	金	麦ごはん	牛乳	豆のドライカレー フルーツヨーグルト		牛乳 大豆タンパク ぎゅう肉 ぶた肉 ヨーグルト	米 麦 レンズまめ あぶら さとう じゃがいも ひよこまめ	にんにく たまねぎ しょうが トマト パイン ごぼう ほしびどう みかん にんじん もも			721 Kcal	22 g	18 g	
19	月	白飯	牛乳	手作りエビフライ にせもののフライ(ししゃも) タルタルサラダ 大根と油揚げのみそ汁	おはしゃから とびだした！りゅうり	牛乳 えび みそ ししゃも たまごスプレッド	米 マカロニ てんぷらこ 卵なしマヨネーズ パンこ あぶら	キャベツ なめこ きゅうり ごまつな にんじん だいこん		おはしゃからとびだした！りゅうり	642 Kcal	23 g	20 g	
20	火	ミルクロール	牛乳	手作りハンバーグ コールスローサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ		牛乳 とじ肉 ぶた肉 とうにゅう ぎゅう肉 大豆タンパク	ミルクロール オリーブ油 あぶら ごめこ パンこ バター さとう 生クリーム	たまねぎ かぼちゃ にんじん コーン キャベツ きゅうり			684 Kcal	29 g	25 g	
21	水	麦ごはん	牛乳	ギョーザ ピピッとピリからあえ 塩ラーメン		牛乳 あさり ギョーザ こんぶ わかめ	米 麦 あぶら ごまあぶら さとう ちゅうかめん	キャベツ にんじん ねぎ きゅうり もやし はくさい しょうが コーン			626 Kcal	22 g	16 g	
22	木	白ごはん	牛乳	魚のごまみそ焼き 切り干し大根と茎わかめの和え物 みぞれだんご汁	和食の日 給食	牛乳 ホキ みそ とうふ ハム	米 ごま さとう さつまいも あぶら	しょうが ごぼう きりほしだいこん なめこ にんじん だいこん きゅうり ねぎ			674 Kcal	27 g	16 g	
23	金	勤労感謝の日												
26	月	白飯	牛乳	秋鮭とさつまいもの揚げからめ みそ汁 りんご		牛乳 さけ さつまいも みそ	米 かたくりこ あぶら さつまいも	しょうが にんじん れんこん はくさい たまねぎ ねぎ いんげん りんご			640 Kcal	22 g	16 g	
27	火	バターロール	牛乳	ハムチーズカツ 野菜ソテー たまごスープ		牛乳 たまご ハム チーズ とり肉	バターロール あぶら ごめこ さとう ごまごこ かたくりこ パンこ	にんにく 黄ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな 赤ピーマン			630 Kcal	29 g	24 g	
28	水	麦ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ゆかりあえ とん汁		牛乳 とじ肉 ぶた肉 みそ	米 麦 さとう かたくりこ じゃがいも	はくさい ごぼう ねぎ だいこん にんじん こんにゃく ゆかり粉 ほししいたけ			623 Kcal	26 g	18 g	
29	木	卵サンド	牛乳	花野菜サラダ ビーフシチュー		牛乳 たまごスプレッド ツナ ぎゅう肉	ミルクロール あぶら オリーブ油 ごまごこ さとう バター じゃがいも	ブロッコリー しょうが にんじん いんげん カリフラワー たまねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン トマト			730 Kcal	27 g	32 g	
30	金	すしごはん	牛乳	手巻きずし とりだんご汁		牛乳 のり なつとう ウインナー ツナ	米 さとう 卵なしマヨネーズ	きゅうり はくさい しょうが ねぎ にんじん			658 Kcal	29 g	22 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、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。