



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	行専食等		
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 とり肉 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 あさり ちくわ 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 カレールウ	ブロッコリー しょうが にんじん たまねぎ きゅうり 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 とり肉 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 みそ 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 チンゲンサイ			615 Kcal 25 g 17 g 世界遺産給食 屋久島		
8	木	ミルクコッペ	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	ミルクコッペ 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 ピーマン パセリ だいこん			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 たまご ぶた肉	米 麦 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 ほししいたけ しょうが ぼつれんそう 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 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 もやし 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 とり肉 きなこと しらすばし ハム	ミルクコッペ ごま油 ごま くり ごめこ さとう さつまいも あぶら 白いんげんまめ	キャベツ しめじ きゅうり エリンギ にんじん 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 みそ わかめ あぶらあげ 大豆 かえりばし うすたまご	米 麦 さとう ごめこ あぶら ごま	だいこん 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 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 あぶら 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 にんじん もも	バナナ みかん		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	おはらしから とびだした！りゅうり	牛乳 うすあげ 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 きゅうり にんじん だいこん	なめこ ごまつな		642 Kcal 23 g 20 g おはらしからとびだした！りゅうり		
20	火	ミルクロール	牛乳	手作りのハンバーグ コールスローサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ		牛乳 とり肉 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 にんじん キャベツ きゅうり	かぼちゃ コーン		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 きゅうり にんにく しょうが	にんじん ねぎ もやし はくさい 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 くさわかめ ホキ みそ とうふ ハム	米 ごまあぶら しらたまご さとう さつまいも あぶら	しょうが きりほしだいこん にんじん だいこん きゅうり ねぎ	ごぼう なめこ		674 Kcal 27 g 16 g 和食の日 給食		
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 れんこん 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 ジャップソ 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 こもぎこ 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 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 とり肉 ぶた肉 みそ	米 麦 さとう かたくりこ じゃがいも	はくさい きゅうり にんじん ゆかり粉 ほししいたけ	ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく		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 生クリーム さとう 生クリーム じゃがいも	ブロッコリー しょうが カリフラワー にんじん 赤ピーマン たまねぎ 黄ピーマン トマト	いんげん		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 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。