



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	行事食等	
30	木	ナン	牛乳	オレシボンチ キーマカレー			牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 大豆ミート		ナン あぶら じゃがいも カレーウ	たまねぎ にんにく トマト	みかん パイ ピーマン もも	724 28 19	Kcal g g	
31	金	すしめし	牛乳	金時草のそぼろずし 即席漬 みそ汁 なし 1/6カット			牛乳 わかめ さば たまご	こんぶ みそ うすあげ	米 麦 じゃがいも さとう	金時草 にんにく キャベツ たまねぎ	しょうが えのきだけ なし きゅうり えだまめ	688 24 21	Kcal g g	
3	月	ピビンバ丼	牛乳	わかめスープ セノビーゼリー			牛乳 ぎゅう肉 かまぼこ わかめ		米 麦 あぶら かたくりこ さとう ゼリー ごま	にんにく きりぼし大根 さとう にんにく たまねぎ	ほうれんそう チンゲンサイ 大豆もやし にんにく えのきだけ	636 20 17	Kcal g g	
4	火	ウインナー ドッグパン	牛乳	コーンサラダ オニオンカレースープ			牛乳 ウインナー とり肉 チーズ		ミルクコッパン あぶら さとう オリーブオイル	にんにく きゅうり たまねぎ キャベツ	にんにく にんにく トマト こまつな ぶなしめじ コーン	650 26 29	Kcal g g	
5	水	麦ごはん	牛乳	高菜のふりかけ(熊野地方) 高野豆腐の唐揚げ(和歌山) 紀州梅のさっぱり和え(和歌山) あおさのかきたま汁(三重) みかんくずもち			牛乳 ごうやどうふ かつおぶし とり肉 とうふ	みそ あおさ たまご ごま さとう	米 麦 あぶら ごめこ さとう	高菜 しょうが きりぼし大根 にんにく	こまつな うめぼし たまねぎ ねぎ	684 27 19	Kcal g g	
6	木	キャロットパン	牛乳	鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ コンソメジュリアン			牛乳 とり肉	ベーコン	キャロットパン 卵なしマヨネーズ じゃがいも マーマレード	たまねぎ コーン きゅうり にんにく	にんにく セロリ キャベツ パセリ	602 27 23	Kcal g g	
7	金	麦ごはん	牛乳	めぎすのから揚げ ごま和え 肉じゃが			牛乳 ぎゅう肉 めぎす うすあげ		米 麦 あぶら さとう ごめこ じゃがいも	たまねぎ もやし こまつな にんにく	いんげん こんにゃく	677 26 21	Kcal g g	
10	月	麦ごはん	牛乳	スタミナ炒め ゆった汁 冷凍みかん			牛乳 ぶた肉 さつまあげ みそ		米 麦 かたくりこ あぶら さとう	にんにく しょうが にんにく たまねぎ	ごぼう だいこん にら キャベツ こんにゃく	647 25 17	Kcal g g	
11	火	ピタパン	牛乳	コブサラダ チリヴェルデ チョコバナナ			牛乳 オリーブオイル おしむぎ ぶた肉		ピタパン ひよこ豆 卵なしマヨネーズ オリーブオイル チョコ風味クリーム いんげん豆	たまねぎ にんにく 赤ピーマン ピーマン キャベツ	にんにく トマト たまねぎ バナナ コーン	683 28 27	Kcal g g	
12	水	麦ごはん	牛乳	春巻き マーボーなす たまごスープ			牛乳 ぶた肉 大豆ミート	はるまき たまご いとかまぼこ	米 麦 かたくりこ あぶら さとう	にんにく しょうが にんにく たまねぎ	ねぎ なす たけのこ えのきだけ チンゲンサイ	695 22 26	Kcal g g	
13	木	ミルクロール	牛乳	さけの香草パン粉焼き 青菜のソテー 人参ポタージュ			牛乳 さけ ベーコン		ミルクロール ごめこ あぶら 白インゲン豆 じゃがいも パン粉 バター オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんにく にんにく コーン	パセリ にんにく	635 29 22	Kcal g g	
14	金	梅ごはん	牛乳	とりのから揚げ トマト 冷やし中華			牛乳 とり肉 ハム たまご		米 麦 ラーメン ごま油 あぶら	ごま ごめこ	うめぼし にんにく きゅうり もやし キャベツ	755 29 25	Kcal g g	
17	月	敬老の日												
18	火	運動会の代休												
19	水	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス フルーツ杏仁			牛乳 ぎゅう肉		米 麦 あぶら じゃがいも こもぎこ	バター あんぱん あんぱん	にんにく しょうが にんにく たまねぎ もも	トマト みかん パイ もも	810 21 24	Kcal g g
20	木	バターロール	牛乳	手作りキッシュ ポイルブロッコリー 豆乳スープ			牛乳 ハム とり肉 たまご	チーズ みそ 豆乳	バターロール あぶら 生クリーム オリーブオイル じゃがいも	たまねぎ にんにく パセリ ほうれんそう	ブロッコリー エリンギ にんにく	647 31 26	Kcal g g	
21	金	ゆかりごはん	牛乳	さんまの塩焼き こんにゃくのさんぴら みそ汁 お月見ゼリー			牛乳 とうふ さんま みそ	大豆ペースト あさり	米 麦 ごま油 ごま あぶら さとう	ごま油 お月見ゼリー	ピーマン こまつな にんにく たまねぎ	ねぎ こんにゃく	666 25 22	Kcal g g
24	月	秋分の日 振替休日												
25	火	麦ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら はりはり漬 卵とじ			牛乳 とり肉 ししゃも たまご	あおりの	米 麦 あぶら てんぷらこ じゃがいも	ごま油 ごま かたくりこ	たまねぎ きりぼし大根 こまつな にんにく	いんげん ほしいたけ たけのこ こんにゃく	649 24 18	Kcal g g
26	水	白ごはん	牛乳	よしこさんのいかとうずらたまごのフライ とんかつソース ゆでキャベツ ピリ辛みそ汁			牛乳 いか うずらたまご みそ	大豆ペースト ぶた肉	米 こもぎこ あぶら さとう	パンこ ごめこ じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんにく たまねぎ	ねぎ えのきだけ こんにゃく しょうが	686 24 21	Kcal g g
27	木	ガーリック トースト	牛乳	ミートソーススパゲティ ツナサラダ			牛乳 ぶた肉 ぎゅう肉 大豆ミート	ツナ	ミルク食パン あぶら バター オリーブオイル スパゲティ	さとう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	にんにく トマト パセリ きゅうり	660 27 27	Kcal g g
28	金	バス遠足(おべんとう)												

※ 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。