



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	オレンジポンチ 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 しょうが ごぼう ねぎ しょうが	みかん パイ もも もも しょうが	724 Kcal 28 g 19 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	米 小麦 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 Kcal 24 g 21 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 小麦 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 せまいい たまねぎ えのきだけ	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 Kcal 20 g 17 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 さとう マカロニ	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 Kcal 26 g 29 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	米 小麦 あぶら こめこ ごま さとう ごまあぶら くずもち	高菜 しょうが きりぼし大根 にんにく ねぎ	こまつな うめぼし たまねぎ ねぎ	684 Kcal 27 g 19 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	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 パセリ	にんにく セロリ キャベツ パセリ	602 Kcal 27 g 23 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 小麦 あぶら さとう ごま 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 Kcal 26 g 21 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 小麦 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 みかん にら キャベツ こんにゃく	647 Kcal 25 g 17 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 さとう	たまねぎ きゅうり 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 にんにく コーン	683 Kcal 28 g 27 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	米 小麦 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 Kcal 22 g 26 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 こめこ 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	たまねぎ たまねぎ にんにく にんにく コーン	パセリ にんにく	635 Kcal 29 g 22 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 小麦 ラーメン ごま油 あぶら	うめぼし にんにく きゅうり トマト キャベツ	にんにく きゅうり もやし	755 Kcal 29 g 25 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 小麦 あぶら じゃがいも こもぎこ	バター あん にんどうふ	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 Kcal 21 g 24 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 Kcal 31 g 26 g
21	金	ゆかりごはん	牛乳	さんまの塩焼き こんにゃくのきんぴら 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 小麦 ごま油 ごま あぶら お月見ゼリー さとう	ピーマン こまつな にんにく たまねぎ	ねぎ こんにゃく	666 Kcal 25 g 22 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 小麦 あぶら さとう ごま てんぷらこ くるまぶ じゃがいも 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 Kcal 24 g 18 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 小麦 こもぎこ あぶら さとう じゃがいも	パンこ こめこ キャベツ にんにく たまねぎ しょうが	ねぎ えのきだけ こんにゃく	686 Kcal 24 g 21 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	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 Kcal 27 g 27 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。