

日	曜	献立名					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質	脂質	行事食等
1	月	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン もやしのナムル ワンタンスープ				とり肉 ワンタン	牛乳	こまつな チンゲンサイ にんじん	りょくとうもやし ねぎ たまねぎ えのきたけ	米 片栗粉 さとう	油 ごま ごま油	757 Kcal	26 g	26 g
2	火	白ごはん	牛乳	スタミナ丼 中華スープ 松任梨				ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく りょくとうもやし キムチ なし	米 さとう 片栗粉	油 ごま油	753 Kcal	28 g	23 g
3	水	白ごはん	牛乳	ホキのから揚げレモンソース ジャーマンポテト トマトと卵のスープ				たまご とり肉 ホキ ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん チンゲンサイ	レモン ねぎ ぶなしめじ たまねぎ	米 米粉 片栗粉 さとう 水あめ	油 バター 油	768 Kcal	33 g	25 g
4	木	白ごはん	牛乳	しゅうまい きゅうりのピリ辛 麻婆豆腐				ぶた肉 木綿豆腐 シュウマイ 大豆ミート	牛乳	にんじん	干しいたけ しょうが にんにく	米 片栗粉 さとう	ごま油 油	797 Kcal	33 g	27 g
5	金	白ごはん	牛乳	豚肉のスタミナソース マミナーチャンプルー もずくのみそ汁				ぶた肉 みそ 糸かつお 厚あげ ハム たまご	牛乳 もずく	にんじん ビーマン	たまねぎ りょくとうもやし にんにく キャベツ	米 じゃがいも 片栗粉 さとう	ごま油 油	809 Kcal	32 g	31 g
8	月	白ごはん	牛乳	チキングーリックバター コーンサラダ クラムチャウダー				あさり とり肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	米 米粉 片栗粉 さとう	バター 油 オリーブ油	818 Kcal	33 g	29 g
9	火	白ごはん	牛乳	さばの色づけ 切り干しとハムの和え物 豚汁				ハム ぶた肉 さば みそ 厚あげ	牛乳 こんぶ	にんじん	りょくとうもやし しょうが ごぼう ねぎ たまねぎ	米 麦 じゃがいも 片栗粉 さとう	ごま 油	786 Kcal	35 g	27 g
10	水	わかめごはん	牛乳	とり肉と野菜のチリソース炒め 冷やし中華(ハム卵トッピング)				ハム たまご とり肉	牛乳 わかめ	ビーマン トマト にんじん	にんにく しょうが りょくとうもやし きゅうり	米 ラーメン 片栗粉 さとう	ごま ごま油 油	799 Kcal	34 g	20 g
11	木	白ごはん	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛 春雨スープ				とり肉 わかめ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが ねぎ きゅうり	米 さとう はるまき マロニー	油 ごま油	790 Kcal	19 g	30 g
12	金	すしめし	牛乳	そばろすし あげ大豆とじゃがいもの磯和え かきたま汁 豆乳パンナコッタ				とうふ 大豆ミート たまご とり肉 大豆 さつまあげ	牛乳 青のり粉	にんじん	ねぎ えだまめ えのきたけ しょうが	米 さとう 片栗粉 じゃがいも 豆乳パンナコッタ	油	877 Kcal	37 g	25 g
15	月	 敬老の日														
16	火	白ごはん	牛乳	豚肉と野菜の照り和え 冷やしうどん ふりかけ				ぶた肉 うす揚げ	牛乳 かつおふりかけ	にんじん	しょうが 干しいたけ ねぎ	米 うどん じゃがいも 片栗粉 さとう	油	794 Kcal	29 g	23 g
17	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト				とり肉 ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト にんじん	にんにく しょうが ぶなしめじ	黄桃缶 バイン缶 さとう じゃがいも フルーツゼリー	米 麦 小麦粉 バター	834 Kcal	24 g	22 g
18	木	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ 切り干し大根の中華あえ わかめスープ				絹ごし豆腐 ベーコン ツナ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ きゅうり にんにく	米 小麦粉 片栗粉 さとう	ごま油 ごま 油	747 Kcal	28 g	29 g
19	金	パン	牛乳	魚のフライ(タルタルソース) チップスサラダ ひよこ豆の田舎風スープ ジョパーク給食「イギリス」				たまご ホキ 豆乳 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ セロリ	パン パン粉 さとう ひよこ豆 ポテトチップス せんぷう粉 じゃがいも	卵なしマヨネーズ 油 オリーブ油	728 Kcal	30 g	32 g
22	月	白ごはん	牛乳	野菜たっぷりハンバーグ ひじきサラダ 厚揚げと青菜のみそ汁				とり肉 牛肉 ぶた肉 厚あげ みそ 豆乳 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん ビーマン こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ ごぼう	米 さとう パン粉	ごま 卵なしマヨネーズ	808 Kcal	37 g	29 g
23	火	 秋分の日														
24	水	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス グリーンサラダ ヨーグルト				ツナ ぶた肉	牛乳 フロゼンヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト さやいんげん	キャベツ にんにく きゅうり たまねぎ	米 麦 小麦粉 さとう じゃがいも	ハヤシルー デミグラスソース バター 油	864 Kcal	26 g	28 g
25	木	白ごはん	牛乳	鯖の梅煮 わかめと冬瓜のごま酢和え 白玉豆腐のみそ汁				絹ごし豆腐 うす揚げ さば とり肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	うめぼし えのきたけ しょうが キャベツ ねぎ	米 白玉粉 片栗粉 さとう	ごま	771 Kcal	33 g	23 g
26	金	白ごはん	牛乳	オイマヨグラタン ミニトマト けんちん汁				とり肉 木綿豆腐 ぶた肉	牛乳 チーズ	ミニトマト ブロッコリー にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	米 じゃがいも さとう	卵なしマヨネーズ 油 ごま油	762 Kcal	33 g	25 g
29	月	白ごはん	牛乳	鶏肉のジンジャーソース 南瓜のサラダ 揚げとわかめの味噌汁				厚あげ ベーコン さつまあげ とり肉 みそ	牛乳 スキムミルク わかめ	かぼちゃ にんじん	だいこん たまねぎ しょうが レモン	米 片栗粉 さとう	卵なしマヨネーズ 油 オリーブ油	822 Kcal	29 g	32 g
30	火	ホットドック	牛乳	豆腐と卵のスープ デザート				たまご ウインナー 絹ごし豆腐 とり肉	牛乳 ヨーグルトゼリー チーズ	こまつな にんじん	えのきたけ にんにく キャベツ しょうが	ミルクロール さとう 片栗粉	油	759 Kcal	35 g	34 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、6群に分けて記載してあります。