



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・豆腐製品	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	水	白ごはん	牛乳	メンチカツ ごぼうサラダ もち麦のスープ			メンチカツ ロースハム とり肉 ベーコン	牛乳		にんじん ブロッコリー	ごぼう しらたき きゅうり コーン	セロリ にんにく たまねぎ	米 さとう じゃがいも もち麦 生クリーム	油 卵なしマヨネーズ 油 生クリーム	786 Kcal 27 g 26 g 中間テスト
2	木	白ごはん	牛乳	さばのソース煮 切干大根とハムの和え物 さつま汁			さば ロースハム とり肉 あつあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん		しょうが 切り干し大根 きゅうり ごぼう	たまねぎ ねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも	ごま	763 Kcal 36 g 25 g 中間テスト
3	金	わかめごはん	牛乳	パンネのミートグラタン ミニトマト たまごスープ			ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳 わかめ チーズ	にんじん トマト ミニトマト こまつな	たまねぎ にんにく	えのきたけ	米 天ぷら粉 マカロニ パン粉 さとう 片栗粉	ごま 油	790 Kcal 33 g 23 g	
6	月	白ごはん	牛乳	鶏肉のみそ漬け焼き れんこんサラダ お月見汁			とり肉 みそ ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが れんこん キャベツ きゅうり	たまねぎ がなしめじ	米 さとう しらたま粉	卵なしマヨネーズ ごま	743 Kcal 31 g 19 g お月見	
7	火	白ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら 青菜のチーズおかか和え じゃがいもと車麩の煮もの			かつおぶし とり肉	牛乳 手持ちししゃも 青のり粉 チーズ	チンゲンサイ にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ こんにゃく		米 天ぷら粉 さとう じゃがいも 車麩	油	720 Kcal 30 g 19 g 2年職場体験	
8	水	白ごはん	牛乳	手作りシウマイ もやしのナムル 春雨サンラータン			とり肉 ロースハム とり肉 たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しょうが 干しいたけ えだまめ ザーサイ	りょくとうもやし えのきたけ ねぎ ザーサイ	米 さとう 春雨 片栗粉 シウマイの皮	ごま油 ごま 油 ラー油	789 Kcal 36 g 22 g 2年職場体験	
9	木	白ごはん	牛乳	チキンチャップ グリーンサラダ ベーコンチャウダー			とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	トマト にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ		米 米粉 片栗粉 小麦粉 さとう じゃがいも	オリーブ油 油 バター	792 Kcal 30 g 28 g 2年職場体験	
10	金	白ごはん	牛乳	キーマカレー コンソメスープ ブルーベリーカップケーキ			ぶた肉 とり肉 豆乳 大豆ミート	牛乳	トマト ピーマン にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう	だいこん キャベツ	米 さとう じゃがいも ホットケーキミックス ブルーベリージャム	油 カレールウ バター	865 Kcal 35 g 20 g 目の愛護デー	
13	月	    <div>スポーツの日</div>													
14	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の美味だれ焼き 豆腐とベーコンのサラダ めった汁			とり肉 豆腐 うすあげ みそ ベーコン ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが にんにく こんにゃく りんご	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう ねぎ	米 片栗粉 米粉 さとう さつまいも	ごま油	748 Kcal 33 g 22 g	
15	水	白ごはん(減)	牛乳	あごフライ ごま和え 松江おどん	ジオパーク給食 「島根県」		とびうお うす揚げ 牛肉 ちぎりあげ	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん こんにゃく		米 天ぷら粉 パン粉 さとう うどん	油 ごま ごま油	777 Kcal 33 g 23 g	
16	木	白ごはん	牛乳	春巻き ハムともやしの中華サラダ わかめと青菜のスープ			ロースハム とり肉	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	りょくとうもやし きゅうり たまねぎ えのきたけ		米 はるまき さとう 片栗粉	油 ごま油 ごま	821 Kcal 25 g 31 g	
17	金	すし飯	牛乳	五目寿司 大豆とさつまいもの揚げからめ なめこのみそ汁			ぶた肉 だいず あつあげ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう しょうが えだまめ たまねぎ	なめこ だいこん ねぎ	米 さつま揚げ さとう 水あめ 片栗粉 さつまいも	油 ごま	761 Kcal 30 g 24 g	
20	月	白ごはん(減)	牛乳	あげきょうざ ブロッコリーのごましお和え 辛みそラーメン			ぶた肉 みそ 赤だしみそ ギョーザ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ はくさい りょくとうもやし コーン	ねぎ しょうが にんにく	米 ラーメン	ごま油 ごま 油	818 Kcal 28 g 28 g	
21	火	白ごはん	牛乳	隠し野菜のハンバーグ おひたし 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト ピピンバ カムジャタン			とり肉 ぶた肉 かまぼこ 豆乳 とうふ うすあげ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ ごぼう キャベツ えのきたけ		米 パン粉 さとう	油 ごま油	767 Kcal 36 g 22 g お話給食 「タスキメシ」	
22	水	白ごはん	牛乳				ぶた肉 とり肉 もめいどうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	にんにく 切り干し大根 りょくとうもやし はくさい	えのきたけ キムチ ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	758 Kcal 35 g 21 g 白粉粥(人・高齢者・大食/8:30スタート)	
23	木	白ごはん	牛乳	スパイシーチキン カリカリベーコンサラダ ミネストローネ			とり肉 ベーコン ぶた肉 大豆ミート	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	にんにく しょうが キャベツ コーン	たまねぎ にんにく セロリ	米 米粉 片栗粉 さとう じゃがいも	油 オリーブ油 デミグラスソース	833 Kcal 32 g 31 g	
24	金	さくらめ し麦入り	牛乳	秋の吹き寄せごはん ちくわの磯辺揚げ ゆかりあえ 白山ねぎのかきたま汁			うす揚げ たまご とり肉 ちくわ きぬこしどうふ	牛乳 青のり粉	ゆかり粉 にんじん	がなしめじ えだまめ キャベツ きゅうり	ねぎ えのきたけ	米 麦 さつまいも 天ぷら粉 片栗粉	油 ごま油	788 Kcal 31 g 28 g めくみん(ねぎ)	
27	月	白ごはん	牛乳	照り焼きチキン ダブルポテトサラダ 白菜のみそ汁			とり肉 ロースハム あつあげ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ えのきたけ はくさい	ねぎ	米 水あめ 片栗粉 小麦粉 さとう さつまいも じゃがいも	油 卵なしマヨネーズ	771 Kcal 33 g 24 g	
28	火	白ごはん	牛乳	鮭のマリネ クリームポテト 野菜スープ			さけ とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ がなしめじ		米 麦 片栗粉 さとう じゃがいも	油 バター オリーブ油	744 Kcal 33 g 23 g 8:30スタート	
29	水	麦ごはん	牛乳	五目チャーハン とり肉と野菜の揚げからめ 中華スープ			ベーコン たまご とり肉 ぶた肉	牛乳	ピーマン にんじん さやいんげん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ がなしめじ りょくとうもやし		米 麦 片栗粉 じゃがいも さとう	油 ごま油 油	773 Kcal 29 g 27 g	
30	木	麦ごはん	牛乳	きのこカレー フルーツヨーグルト			とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ がなしめじ	エリンギ パイン缶 黄桃缶 バナナ	米 麦 小麦粉 フルーツゼリー	油 バター カレールウ	841 Kcal 25 g 22 g 美中祭/8:30スタート	
31	金	ツナマヨトースト	牛乳	コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ			ツナ ロースハム ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン		食パン 片栗粉 さとう 米粉	卵なしマヨネーズ 油 バター	805 Kcal 33 g 37 g ハロウィン	

※ 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。

