

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食あたり栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	月	ごはん	牛乳	豚肉と野菜の黒酢炒め じゃが芋とくわわかめのスープ	牛乳、豚肉、大豆、 鶏肉、くわわかめ	ご飯、米粉、油、三 温糖、片栗粉、じゃ が芋	生姜、れんこん、にんじん、 ピーマン、玉ねぎ、小松菜、ね ぎ	781	29.9	29.9
2	火	おこわ	牛乳	きのこと粟のおこわ ピリ辛鶏野菜汁 国産ももゼリー	牛乳、鶏肉、うす揚 げ、木綿豆腐、九谷 味噌	ご飯、もち米、粟、 三温糖、油、ごま油	にんじん、干し椎茸、しめじ、 枝豆、白菜、にんにく、ねぎ	757	25.6	16.7
3	水	文化の日								
4	木	ごはん	牛乳	焼きギョーザ 切干大根のかみかみ和え 麻婆豆腐	牛乳、ギョーザ、豚 ひき肉、木綿豆腐	ご飯、三温糖、白ご ま、油、片栗粉、ご ま油	切干大根、にんじん、小松 菜、生姜、にんにく、玉ねぎ、 干し椎茸、たけのこ、ねぎ	811	28.9	24.1
5	金	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き 磯香和え みそおでん	牛乳、いわし、の り、厚揚げ、さつま 揚げ、九谷味噌	ご飯、米粉、油、三 温糖、水あめ、片栗 粉、白ごま、里芋	ほうれん草、キャベツ、にんじ ん、大根	845	29.9	27.7
8	月	麦飯	牛乳	ポークハヤシライス 大根サラダ	牛乳、豚肉、生ク リーム	麦飯、油、じゃが 芋、バター、小麦 粉、デミグラスソー ス	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 しめじ、トマト、大根、きゅうり、 とうもろこし	841	24.0	23.0
9	火	ごはん	牛乳	ししゃもフライ 白菜の浅漬け カレーうどん	牛乳、ししゃもフライ、 豚肉、うす揚げ	ご飯、油、三温糖、 うどん	白菜、にんじん、きゅうり、玉 ねぎ、しめじ、チンゲンサイ	787	24.8	23.6
10	水	ミルク ロール	牛乳	オムレツのきのこケチャップソース さつまいものポトフ フルーツクレープ	牛乳、オムレツ、 ベーコン、鶏肉	ミルクロール、油、 さつまいも、フルーツ クレープ	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 エリンギ、しめじ、トマト、大 根、キャベツ、ブロッコリー	793	30.4	30.0
11	木	ごはん	牛乳	キャベツメンチカツ れんこんサラダ 白菜と厚揚げのみそ汁	牛乳、キャベツメン チカツ、厚揚げ、わ かめ、九谷味噌	ご飯、油、三温糖、 白すりごま	れんこん、きゅうり、にんじん、 玉ねぎ、白菜、ねぎ	831	24.7	31.8
12	金	ごはん	牛乳	チャブチェ コーンかきたまスープ しそひじき佃煮	牛乳、牛肉、ベーコ ン、絹豆腐、卵、ひ じき	ご飯、油、三温糖、 緑豆春雨、ごま油、 片栗粉	にんにく、生姜、にんじん、干し 椎茸、たけのこ、キムチ、にら、 えのき、とうもろこし、チンゲンサ イ	762	25.5	20.5
15	月	ごはん	牛乳	豚肉とれんこんのゆずこしょう炒め ミニトマト けんちん汁	牛乳、豚肉、木綿豆 腐	ご飯、米粉、油、三 温糖、ごま油、片栗 粉	生姜、れんこん、国産産物子、ミニト マト、ごぼう、大根、玉ねぎ、にんじ ん、ねぎ、れんこん、赤ピーマン、ブ ロccoli	744	29.3	19.1
16	火	ごはん	牛乳	さばのごま味噌焼き キャベツのおひたし 豚大根	牛乳、木綿豆腐、さ ば、九谷豆腐	ご飯、白すりごま、 油、三温糖、里芋	キャベツ、ほうれん草、にんじ ん、生姜、ねぎ、大根	786	33.5	21.4
17	水	米粉 パン	牛乳	鶏肉のマーメレード焼き 野菜ソテー キャロットポタージュ	牛乳、鶏肉、ベーコ ン、生クリーム	米粉パン、マーメレードジャ ム、オリーブ油、油、じゃ が芋、米粉、バター	キャベツ、にんじん、とうもろこ し、ピーマン、玉ねぎ、パセリ	811	33.5	32.2
18	木	すし飯	牛乳	そぼろずし ツナとごぼうのサラダ かきたまみそ汁	牛乳、鶏ひき肉、大 豆、ツナ、絹ごし豆 腐、卵、九谷味噌	すし飯、油、三温 糖、片栗粉、白すり ごま	生姜、玉ねぎ、にんじん、枝 豆、ごぼう、きゅうり、キャベ ツ、小松菜、ねぎ	844	34.8	25.8
19	金	ごはん	牛乳	めぎすのから揚げ くわわかめのナムル すき焼き風煮	牛乳、めぎす、牛 肉、車麩、焼き豆 腐、くわわかめ	ご飯、油、三温糖、 白ごま	もやし、きゅうり、にんじん、え のきたけ、白菜、ねぎ	747	29.0	19.0
22	月	ごはん	牛乳	甘えびかき揚げ たくあん和え 高野どうふの卵とじ	牛乳、甘えびのか き揚げ、鶏肉、さつ ま揚げ、高野豆腐、 卵	ご飯、油、白ごま、 三温糖	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、 ごぼう、干し椎茸	772	28.7	22.8
23	火	勤労感謝の日								
24	水	キャロッ トパン	牛乳	豚肉のチーズカツレツ風 小松菜のガーリックソテー あさりのミネストローネ	牛乳、豚肉、チー ズ、ベーコン、あさ り、大豆	キャロットパン、パン 粉、オリーブ油、油、 じゃが芋、デミグラス ソース	にんにく、玉ねぎ、とうもろこ し、小松菜、生姜、にんじん、 トマト、パセリ	815	36.3	33.8
25	木	麦飯	牛乳	キーマカレー フルーツヨーグルト	牛乳、牛ひき肉、豚 ひき肉、大豆、チー ズ、ヨーグルト	麦飯、油、じゃが 芋、バター、小麦 粉、ナタデココ	にんにく、生姜、玉ねぎ、にん じん、トマト、りんご、みかん、 パイン、もも	902	28.8	27.4
26	金	ごはん	牛乳	鮭の塩こうじ焼き れんこんのいそきんぴら ほうれん草のごま汁	牛乳、鮭、ひじき、 さつま揚げ、木綿豆 腐、九谷味噌	ご飯、塩こうじ、油、 三温糖、ごま油、白 すりごま、白ねりご ま	にんじん、れんこん、枝豆、玉 ねぎ、ねぎ、ほうれん草	735	32.5	17.7
29	月	ごはん	牛乳	出し巻き卵 切干大根と小松菜の中華漬け とんこつラーメン	牛乳、だし巻き卵、 豚肉	ご飯、三温糖、油、 中華めん、ごま油、 白ごま	切干大根、きゅうり、にんじ ん、小松菜、にんにく、もや し、きくらげ、ねぎ	775	26.6	21.5
30	火	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 根菜汁	牛乳、大豆、煮干 し、昆布、鶏肉、う す揚げ、九谷味噌	ご飯、片栗粉、油、 白ごま、三温糖、水 あめ	枝豆、にんじん、大根、ごぼ う、玉ねぎ、ねぎ	759	30.2	21.1

【お知らせ】食材の入荷状況等により、献立が変更することがあります。食材名はアレルギーを表すものではありません。食材等についての問い合わせは、学校栄養士までお願いいたします。