

日	曜日	主食	<div>こんだて</div>	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 脂質 行事食等				
				ち・にく・ほねになる	ねつやちからになる	体のちょうしをととのえる					
3	月	文化の日									
4	火	代休									
5	水	白ごはん	魚の塩麴から揚げ ブロッコリーのおかか和え 豚大根	牛乳 ふくらぎ かつおぶし うずらたまご	ぶた肉	白ごはん さとう こめこ 油	かたくりこ ブロッコリー キャベツ だいこん こんにゃく さやいんげん しょうが	643 Kcal 29 g 25 g			
6	木	麦ごはん	中島菜チャーハン 春雨キムチスープ	牛乳 たまご ぶた肉 ベーコン	あさり	麦ごはん 油 さとう ごま	ごま油 はるさめ はくさい にんじん たまねぎ ねぎ なかにまな にんにく たけのこみずに たまねぎ キムチ	634 Kcal 22 g 22 g			
7	金	白ごはん	大豆とさつまいものごまからめ 車麴の卵とじ <div>いい歯のきゅうしょく</div>	牛乳 大豆 とり肉 たまご		白ごはん こめこ 油 さとう	水あめ さつまいも くるまふ かたくりこ	たまねぎ こまつな にんじん 干しいたけ しらたき	609 Kcal 25 g 19 g いい歯		
10	月	白ごはん	鯖のソース煮 白菜のこんぶ和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 さば こんぶ ぶた肉	あつあげ みそ	白ごはん さとう ごま油 ごま	しょうが はくさい きゅうり にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ	607 Kcal 27 g 23 g		
11	火	さくら 麦ごはん	鶏ごぼうご飯 大学いも かきたま汁	牛乳 ふかし とうふ たまご	とり肉	さくら麦ごはん ごま油 さとう ごま	水あめ かたくりこ さつまいも	しょうが にんじん ごぼう えだまめ	たまねぎ えのきたけ 糸みつば	626 Kcal 20 g 20 g	
12	水	白ごはん	堅とうふカツ ごまだれ ちりめんじゃこのサラダ 白山汁	牛乳 堅とうふ しらす干し ぶた肉	うすあげ	白ごはん てんぷらこ パンこ 油	さとう ごま ごま油	キャベツ きゅうり にんじん なめこ	たまねぎ だいこん はくさい	605 Kcal 21 g 21 g	
13	木	白ごはん	ケンザッキーチキン マカロニサラダ クラムチャウダー	牛乳 とり肉 スキムミルク ロースハム	ベーコン あさり	白ごはん マカロニ かたくりこ 油 さとう	こめこ バター 卵なしマヨネーズ 生クリーム じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん	たまねぎ	752 Kcal 28 g 31 g	
14	金	白ごはん	そぼろツクリー丼 さつまい <div>白山めぐみん給食(ブロッコリー)</div>	牛乳 ぶた肉 大豆ミート ひじき	とり肉 みそ	白ごはん 油 さとう ごま	さつまいも	しょうが にんじん ねぎ たまねぎ	ブロッコリー だいこん	607 Kcal 27 g 16 g 白山めぐみん給食	
17	月	白ごはん	ポテトミートグラタン ABCスープ	牛乳 ぶた肉 スキムミルク 大豆ミート	とり肉 チーズ	白ごはん じゃがいも 油 さとう	パンこ マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	セロリ キャベツ	600 Kcal 27 g 17 g	
18	火	白ごはん (減量)	春巻き もやしのナムル 麻婆ラーメン	牛乳 ぶた肉 赤だしみそ 大豆ミート	とうふ	白ごはん はるまき 油 さとう	ごま油 ラーメン かたくりこ	にんじん もやし こまつな しょうが	にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこみずに ねぎ	697 Kcal 24 g 26 g	
19	水	白ごはん	チキン南蛮タルタルソース ブロッコリーのごましお和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 とり肉 たまご 豆乳	わかめ とうふ みそ	白ごはん ごま 油 さとう	卵なしマヨネーズ てんぷらこ ごま油	キャベツ パセリ にんじん たまねぎ	えのきたけ ねぎ ブロッコリー	643 Kcal 26 g 25 g	
20	木	白ごはん	ちくわのカレー揚げ ねんがんのきょうだいきんぴら こぎつねみそ汁 <div>おはなし給食 「きんぴらきょうだい」</div>	牛乳 ちくわ ツナ とり肉	うすあげ みそ	白ごはん さとう 油 さつまいも	てんぷらこ ごま油 ごま	にんじん ごぼう しらたき たまねぎ	ねぎ だいこん はくさい 	608 Kcal 23 g 19 g おはなし給食	
21	金	<div>まごわやさしい給食</div> <div>わかめ 麦ごはん (減量)</div>	カリカリ大豆わかめごはん ししゃものフライ 即席漬け のっぺいうどん <div>いいにほんしよ 11月24日は 「和食」の日</div>	牛乳 子持ちししゃも とり肉 うすあげ	わかめ 大豆	白ごはん こめこ 油 ごま てんぷらこ	パンこ さといも かたくりこ うどん	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	ふくじんづけ だいこん 干しいたけ	648 Kcal 24 g 20 g まごわやさしい給食	
24	月	振替休日									
25	火	白ごはん	三味焼き 切干だいこんとひじきのごまマヨ和え 芋煮	牛乳 さつまあげ ひじき ぶた肉		白ごはん 油 さといも さとう	卵なしマヨネーズ ごま	ねぎ にんにく しょうが にんじん	だいこん きゅうり こんにゃく 切り干し大根	601 Kcal 22 g 18 g	
26	水	白ごはん	コムタム ベトナム風サラダ フォーガー <div>世界ジオパーク給食 「ベトナム」</div>	牛乳 ぶた肉 ロースハム とり肉		白ごはん さとう こめこ 油	かたくりこ バター はちみつ フォー	にんにく しょうが たまねぎ だいこん	にんじん きゅうり レモン もやし	こねぎ 648 Kcal 24 g 24 g ジオパーク給食	
27	木	白ごはん	魚のフリッター シーザーサラダ ポトフ	牛乳 ホキ ベーコン チーズ	豆乳 とり肉	白ごはん てんぷらこ	さとう 油 じゃがいも 卵なしマヨネーズ	にんにく バジル キャベツ にんじん	きゅうり ブロッコリー たまねぎ だいこん	パセリ レモン	633 Kcal 27 g 22 g
28	金	麦ごはん (増量)	ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 スキムミルク ヨーグルト	チーズ	麦ごはん じゃがいも 油 こむぎこ	バター カレールウ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト みかん缶 パイン缶	730 Kcal 22 g 22 g	

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 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。

