



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	飲料	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	水	白ごはん	牛乳	鶏肉と大豆のケチャップからめ ベーコンチャウダー				とり肉 だいず ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 黄ピーマン	しょうが たまねぎ	米 米粉 かたくり粉 さとう じゃがいも	油 バター	791 31 26	Kcal g g	
2	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の美味だれ焼き 豆腐とパ・コンのサラダ めった汁				とり肉 とうふ みそ ベーコン うすあげ ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん	にんにく しょうが りんご キャベツ	きゅうり たまねぎ ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	米 米粉 さとう かたくり粉 さつまいも	ごま油	813 33 28	Kcal g g
3	金	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 ぶた肉	牛乳	にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	油 バター オリーブ油	748 30 22	Kcal g 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 ロースハム ぶた肉	牛乳	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 ぶなしめじ	米 さとう しらたま粉	卵なしマヨネーズ ごま	760 31 23 お月見	Kcal g g
7	火	白ごはん	牛乳	手作りシュウマイ もやしのナムル 春雨サンラータン				ぶた肉 とり肉 ロースハム たまご	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが 干しいたけ えだまめ	りょくとうもやし えのきたけ ねぎ	米 さとう 春雨 かたくり粉 シューマイの皮	ごま油 ごま 油	777 35 22	Kcal g g
8	水	白ごはん	牛乳	さばのソース煮 切干大根とハムの和え物 さつまい				さば ロースハム とり肉 みそ あつあげ	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 こんにゃく	米 さとう じゃがいも	ごま	762 36 25	Kcal g g
9	木	遠足														
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	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	893 35 20 目の愛護デー	Kcal g g
13	月	スポーツの日														
14	火	白ごはん	牛乳	春巻き ハムともやしの中華サラダ 鶏肉と青菜のスープ				ロースハム とり肉	牛乳	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 かたくり粉	あぶら ごま油 ごま	820 25 31	Kcal g g	
15	水	五目寿司	牛乳	大豆とさつまいもの揚げからめ なめこのみそ汁				とり肉 だいず あつあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう しょうが えだまめ たまねぎ	なめこ ねぎ	米 さとう 水あめ かたくり粉 さつまいも	あぶら ごま	749 28 23	Kcal g g
16	木	わかめごはん	牛乳	パンネのミートグラタン にんじんグラッセ 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 こまつな	にんにく コーン たまねぎ えのきたけ	米 マカロニ さとう パン粉 片栗粉	ごま 油 バター	762 32 20	Kcal g g	
17	金	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 てんぷら粉 パン粉 さとう うどん	あぶら ごま ごま油	786 33 24	Kcal g 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				ギョーザ ぶた肉 みそ 赤だしみそ	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	813 28 28	Kcal g 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				とり肉 ぶた肉 もめんどうふ うすあげ みそ かまぼこ	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 ぶなしめじ	えのきたけ ねぎ	米 パン粉 さとう	「タスキメシ」 お昼給食(タスキメシ)	786 35 23	Kcal g g
22	水	白ごはん	牛乳	ビビンバ カムジャタン				ぶた肉 とり肉 もめんどうふ 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	あぶら ごま油	759 34 21 白野新人駅伝	Kcal g g
23	木	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	米 かたくり粉 小麦粉 さつまいも さとう 水あめ	あぶら 卵なしマヨネーズ	767 33 24 B日課	Kcal g g	
24	金	秋の吹き寄せごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ ごま酢和え 白山ねぎのかきたま汁				うすあげ きぬこしとうふ ちくわ とり肉 ロースハム たまご	牛乳 青のり粉	にんじん こまつな	ぶなしめじ えだまめ りょくとうもやし ねぎ	米 もち米 さとう さつまいも てんぷら粉	あぶら ごま ごま油	778 31 29 B日課/めぐみん(ねぎ)	Kcal g g	
27	月	文化発表会代休														
28	火	五目チャーハン	牛乳	とり肉と野菜の照り和え 中華スープ				ベーコン かまぼこ たまご とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ぶなしめじ りょくとうもやし	米 かたくり粉 じゃがいも さとう	油 ごま油	765 31 27	Kcal g g	
29	水	白ごはん	牛乳	しゃもフライ 青菜のチーズおかか和え 肉豆腐				かつおがし ぶた肉 やきどうふ	牛乳 子持ちしゃも 青のり粉 チーズ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ 干しいたけ	しらたき ねぎ	米 てんぷら粉 パン粉 さとう 車麩	あぶら	804 36 28	Kcal g g
30	木	麦ごはん	牛乳	きのこカレー ピリックルス				とり肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん 黄ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ	エリンギ キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも こむぎ さとう	油 バター カレールウ	759 25 21	Kcal g g
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	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり 米粉	食パン かたくり粉 さとう	卵なしマヨネーズ 油 バター	800 33 37 ハロウィン	Kcal g 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。

