

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 あか しよくひん 体をつくるものになる	黄の食品 き しよくひん エネルギーのものになる	緑の食品 みどり しよくひん 体の調子を整える	1食あたりの栄養		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	木	ごはん	牛乳	高野豆腐と野菜のみそ炒め 冷やしうどん汁	牛乳、こうや豆腐、ぶたにく、みそ	ごはん、あぶら、さとう、 でんぷん、ごまあぶら、う どん	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、に んじん、きゅうり	635	20.7	16.1
2	金	ナン	牛乳	キーマカレー フルーツのゼリー和え	牛乳、とりにく、ぶたに く、大豆、チーズ	ナン、あぶら、じゃがい も、カレー、ダイスゼ リー、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、セ ロリー、にんじん、なす、トマト、 みかん、パイナップル、もも	591	21.3	18.4
5	月	むぎめし	牛乳	ぶたキムチ丼 五目スープ 梨	牛乳、ぶたにく、とりに く、もめんどうふ	むぎごはん、あぶら、さ とう	キムチ、たまねぎ、キャベツ、に ら、にんじん、えのき、ごまつな、 ねぎ、なし	590	24.2	16.4
6	火	ごはん	牛乳	赤魚のたつた揚げ 青のりポテト 卵とじ	牛乳、あかうお、あおの り、とりにく、たまご	ごはん、こむぎこ、でんぷ ん、あぶら、じゃがいも、 さとう、くるまふ	しょうが、たまねぎ、にんじん、え のき、たけのこ、ごまつな	630	28.1	17.2
7	水	ごはん	牛乳	豆入り酢豚 わかめスープ デザート	牛乳、ぶたにく、だいず、 かまぼこ、わかめ	ごはん、でんぷん、あぶ ら、さとう、白ごま、ク レープゼリー	しょうが、たけのこ、たまねぎ、あ かピーマン、きピーマン、にんじ ん、しめじ、もやし、ねぎ	657	24.0	19.9
8	木	ごはん	牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き そくせきづけ 大根と厚揚げのピリ辛煮	牛乳、とりにく、こん ぶ、あつあげ、みそ	ごはん、ごまあぶら、さ とう	きゅうり、キャベツ、にんじ ん、にんにく、しょうが、たま ねぎ、だいこん	626	24.2	23.0
9	金	ミルク ロール	牛乳	トマトパスタ コーンチャウダー	牛乳、ベーコン、とりに く、なまクリーム	ミルクロール、スバゲッ ティ、オリーブ油、さ とう、あぶら、じゃがいも、 ごめこ、バター	たまねぎ、にんにく、トマト、 ピーマン、にんじん、コーン、 パセリ	600	22.1	20.0
12	月	ごはん	牛乳	ハタハタから揚げ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 ひじきのり	牛乳、ハタハタからあ げ、とりにく、あつあ げ、みそ、ひじき	ごはん、あぶら、あぶ ら、さとう、でんぷん、	かぼちゃ、たまねぎ、だいこ ん、にんじん、しめじ、チンゲ ンサイ、ねぎ	590	21.1	18.0
13	火	ごはん	牛乳	えだまめシューマイ きゅうりのしょうゆ漬け マーボーどうふ	牛乳、ぶたひきにく、大 豆、もめんどうふ	ごはん、さとう、ごまあぶ ら、白ごま、あぶら、でん ぷん	きゅうり、しょうが、にんにく、た まねぎ、にんじん、たけのこ、ほし しいたけ、ねぎ	680	29.5	22.7
14	水	すしめし	牛乳	そぼろちらしずし とうがんのすまし汁 ヨーグルト	牛乳、とりにく、大豆、ぶ たにく、ヨーグルト	すしめし、あぶら、さ とう、でんぷん	しょうが、たけのこ、にんじん、た まねぎ、えだまめ、とうがん、ほし しいたけ、ねぎ	676	28.4	18.7
15	木	ごはん	牛乳	うちなー天ぷら たまごとゴーヤのチャンプルー もずくのみそ汁	牛乳、ホキ、ツナ、とう ふ、たまご、もずく、うす あげ、みそ	ごはん、天ぷら粉、あぶ ら、ごまあぶら	にがうり、ほししいたけ、たまね ぎ、えのき、ごまつな、ねぎ	592	26.4	19.1
16	金	胚芽パ ンズ	牛乳	えびカツ キャベツのカレーソテー ミネストローネ	牛乳、えびカツ、ベーコン	はいがパン、あぶら、オ リーブ油、マカロニ、さ とう	キャベツ、にんじん、にんにく、セ ロリー、たまねぎ、トマト	593	22.1	22.3
19	月			<b>敬老の日 (けいろうのひ)</b>				0	0.0	0.0
20	火	むぎご はん	牛乳	ハヤシライス かいそうサラダ	牛乳、ぶたにく、なまク リーム、かいそうミック ス	むぎごはん、あぶら、パ ター、こむぎこ、さ とう、ごまあぶら	にんにく、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、ごぼう、きゅう り、だいこん、プロッコリー、 コーン	621	19.6	19.7
21	水	ごはん	牛乳	フライドチキン コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳、とりにく、ひよこま め、ベーコン、	ごはん、こむぎこ、でんぷ ん、あぶら、ドレッシ ング、じゃがいも、	キャベツ、にんじん、きゅうり、に んじん、たまねぎ、しめじ、	639	21.2	23.6
22	木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 切り干し大根の金平 めった汁	牛乳、さば、ぶたにく、も めんどうふ、みそ	ごはん、あぶら、さ とう、ごまあぶら、白ごま、さ つまいも	たけのこ、にんじん、ピーマン、き りぼし大根、ごぼう、ねぎ	608	25.7	18.4
23	金			<b>秋分の日 (しゅうぶんのひ)</b>				0	0.0	0.0
26	月	ごはん	牛乳	焼きギョーザ 甘酢和え タンタンめん	牛乳、ひじきギョウザ、ぶ たにく	ごはん、さとう、あぶら、 ねりごま、中華めん、ごま あぶら	キャベツ、にんじん、きゅうり、 しょうが、にんにく、ほししいた け、もやし、たけのこ、チンゲン サイ、ねぎ	622	21.6	18.1
27	火	ゆかり ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 里芋と大根のうま煮	牛乳、だいず、こんぶ、か たくちいわし、ぶたにく	ごはん、でんぷん、あぶ ら、白ごま、さとう、水あ め、さといも	しそ、にんじん、えだまめ、だいこ ん、しいたけ、さやいんげん	606	24.2	18.2
28	水	むぎご はん	牛乳	ピピンパ かきたまみそ汁	牛乳、ぎゅうにく、きぬど うふ、うすあげ、みそ、た まご	むぎごはん、あぶら、さ とう、ごまあぶら、白ごま	にんにく、きりぼし大根、にんじ ん、ごまつな、もやし、たまねぎ、 ねぎ	610	24.3	19.3
29	木	ごはん	牛乳	さけのから揚げ 野菜のマリネ スープカレー	牛乳、さけ、とりにく	ごはん、こむぎこ、でんぷ ん、あぶら、オリーブ油、 さとう、さつまいも、カ レール	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、セロリー、しめじ、プ ロッコリー	643	27.1	18.1
30	金	ミルク ロール	牛乳	ハンバーグ ラタトゥイユソース あさりのクリームスープ	牛乳、ハンバーグ、あさ り、ベーコン、なまクリー ム	ミルクロール、オリーブ 油、さとう、あぶら、じゃ がいも、バター、ごめこ	なす、ズッキーニ、たまねぎ、トマ ト、にんにく、トマト、にんじん、 ごまつな	658	27.1	26.2