



日	曜日	献立	牛乳	材料名			栄養価 [1食分] - (kcal) たんぱく質(g)
				赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
1	水	さつまいもご飯 さけのもみじ焼き 煮浸し 白菜のみそ汁	○	牛乳, さけ, 油あげ, みそ	★精白米(伊那市今すり米), 発芽玄米, さつまいも, 白ごま, 黒ごま, 卵不使用マヨネーズ(エッグケア), 三温糖, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, えのきたけ, キャベツ, 白菜, 根深ねぎ, 小松菜	627 29.1
2	木	毎月2日は『(O2) おにぎりの日』 カリカリ梅とこんぶのおにぎり 厚揚げとキャベツのみそ炒め かきたま汁	○	牛乳, 塩昆布, 豚かた肉, 生あげ, みそ, 鶏卵, わかめ	★精白米(伊那市今すり米), 発芽玄米, 白ごま, 米ぬか油, 三温糖, でんぷん, ごま油	カリカリ梅干し, にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 根深ねぎ, にら, えのきたけ	666 30.7
6	月	ミルクパン カレーコロッケ ☐「ひみつのカレーライス」より コールスローサラダ コーンポタージュスープ	○	牛乳, 鶏ひき肉, 鶏もも肉, 調理用牛乳, 生クリーム	ミルクパン, じゃがいも, 米ぬか油, 小麦粉, パン粉, 三温糖, 精白米, 有塩バター	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン, クリームコーン, パセリ	755 27.0
6日~9日図書委員会が選んだ本に出てくる料理							
7	火	もちきんちゃくのお雑煮 ☐「おぞうにくらべ」より ぶりの照り焼き 野菜の梅肉あえ	○	牛乳, 鶏もも肉, かまぼこ, 油あげ, ぶり, 粉かつお	里いも, もち, スパゲッティ, 米ぬか油, 三温糖, 白ごま	にんじん, 大根, 白菜, 小松菜, 系みつば, 根深ねぎ, しょうが, キャベツ, もやし, ねり梅	555 35.6
8	水	和風きのこスパゲッティ カラフルサラダ 手作りドーナツ ☐「ポチポチのレストラン」より	○	牛乳, 鶏もも肉, 絹ごし豆腐, 調理用牛乳	スパゲッティ, 米ぬか油, 三温糖, 小麦粉, 上白糖, 有塩バター	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ★しめじ, 干しいたけ, ★えのきたけ, 青ピーマン, ★小松菜, キャベツ, 赤ピーマン, ホールコーン	704 26.7
9	木	給食室で作る手作りかぼちゃパン ☐「くまのがっこうジャッキーのぼんやさん」より ミネストローネ カルピスポンチ	○	牛乳, 調理用牛乳, 鶏もも肉, 白いんげん豆, ヨーグルト	三温糖, 強力粉, はちみつ, 有塩バター, オリーブ油, シェルマカロニ	かぼちゃペースト, かぼちゃ, にんにく, セロリ, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, トマト, パセリ, パイン缶, みかん缶, りんご缶	564 23.4
10	金	秋野菜のカレーライス ツナサラダ レモンスカッシュゼリー	○	牛乳, 鶏もも肉, ツナオイル漬, 粉寒天	★精白米(伊那市今すり米), 米粒麦, 米ぬか油, 小麦粉, さつまいも, 三温糖, 上白糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, キャベツ, 小松菜, もやし, レモン果汁	716 24.0
11	土	みそラーメン たこ焼きポテト 大根と胡瓜のピリ辛漬け	○	ショア, 豚ひき肉, 豚かた肉, みそ, まだこ, 青のり, 粉かつお	むし中華めん, 米ぬか油, ごま油, じゃがいも, 小麦粉, 三温糖, 白ごま	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, キャベツ, ホールコーン, 根深ねぎ, にら, 大根, きゅうり	583 23.9
14	火	豚キムチ丼 トックスープ くたもの(りんご) (あきはえまたはシナノゴールド)	○	牛乳, 豚かた肉, 鶏もも肉, 鶏卵	★精白米(伊那市今すり米), 米粒麦, ごま油, でんぷん, 米ぬか油, トック	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, 白菜キムチ, にら, 白菜, 大根, 干しいたけ, ほうれん草, りんご	621 24.2
15	水	けんちんうどん きびなごのからあげ 五平もち	○	牛乳, 鶏もも肉, 油あげ, きびなご, みそ	うどん, 米ぬか油, こんにゃく, 里いも, 三温糖, でんぷん, 小麦粉, ★精白米(伊那市今すり米), もち米, 上白糖, 白すりごま, 白ごま	ごぼう, にんじん, 大根, 根深ねぎ	682 29.3
16	木	伊那華の新米のご飯 野沢菜と揚げのいり煮 鶏肉の塩こうじ焼き 具だくさんみそ汁(すいとん入り)	○	牛乳, 油あげ, 鶏もも肉, みそ	★精白米(伊那市伊那華の米), ごま油, 白ごま, 塩こうじ, じゃがいも, 小麦粉	のざわな漬, にんじん, 玉ねぎ, 大根, しめじ, 白菜, 小松菜	630 28.7
17	金	木の葉丼 大根のごますあえ すまし汁	○	牛乳, 鶏もも肉, かまぼこ, 油あげ, 鶏卵	★精白米(伊那市今すり米), 発芽玄米, 米ぬか油, 三温糖, でんぷん, 白すりごま, ごま油, カット麩	玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん, 大根, もやし, きゅうり, えのきたけ, 根深ねぎ	645 30.2
20	月	ご飯 チキンチキンごぼう にゅうめん汁 菊花みかん	○	牛乳, 鶏もも肉, わかめ	精白米, 米ぬか油, でんぷん, じゃがいも, 三温糖, そうめん	ごぼう, さやえんどう, 大根, にんじん, えのきたけ, 根深ねぎ, みかん	673 24.2
21	火	焼きカレーパン 緑黄色野菜のシチュー くたもの(りんご) (くま名月又はサンふじ)	○	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 調理用牛乳, 鶏もも肉, 生クリーム	丸パン, 米ぬか油, 小麦粉, パン粉, 有塩バター	玉ねぎ, にんじん, にんにく, セロリ, フロッコリー, かぼちゃ, ★ほうれん草, さやいんげん, ★りんご	698 28.2
22	水	ご飯 ピーマンの肉詰めフライ くきわかめのきんぴら なめこのみそ汁	○	牛乳, 鶏ひき肉, くきわかめ, 焼き竹輪, 木綿豆腐, みそ, わかめ	精白米, でんぷん, パン粉, 小麦粉, パン粉, 米ぬか油, つきこんにゃく, 三温糖, 白ごま	玉ねぎ, しょうが, 青ピーマン, ごぼう, にんじん, さやいんげん, ★なめこ, ★根深ねぎ	644 24.2
24	金	バターライスターメリック風味 フェジョアード(ブラジル) サウピカンサラダ オレンジゼリー	○	牛乳, ベーコン, 豚かた肉, ウィンナー, 金時豆, ひよこ豆, 粉寒天	★精白米(伊那市今すり米), 米粒麦, 有塩バター, 三温糖, 米ぬか油, 小麦粉, じゃがいも, ごま油, 上白糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマト, ホールコーン, キャベツ, オレンジジュース	667 21.2
27	月	新米つや姫のご飯 鯖のみそ煮 野菜の梅しそあえ のっぺい汁	○	牛乳, さば, みそ, 鶏もも肉, 焼き竹輪	精白米(つや姫), 三温糖, 白ごま, こんにゃく, じゃがいも, でんぷん	しょうが, 根深ねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, ゆかり, 干しいたけ, 小松菜	618 31.1
28	火	ココアパン 里いものグラタン 伊那産羽広かぶのスープ	○	牛乳, 調理用牛乳, 鶏もも肉, ピザ用チーズ, いんげん豆	ココアパン, 米ぬか油, 有塩バター, 小麦粉, 里いも, マカロニ, パン粉, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム水煮, セロリ, ★羽広かぶ(伊那市伝統野菜)	686 27.9
29	水	ご飯 手作りしゅうまい もやしのソテー 中華スープ	○	牛乳, 豚ひき肉	精白米, ごま油, 三温糖, でんぷん, しゅうまいの皮, 米ぬか油, はるさめ	干しいたけ, 玉ねぎ, キャベツ, しょうが, もやし, にら, にんじん, 白菜, 干しきくらげ, チンゲン菜	567 20.5
30	木	ふきよせおこわ ねぎ入り卵焼き じゃがいものみそ汁	○	牛乳, 鶏もも肉, 油あげ, 鶏卵, 木綿豆腐, みそ, わかめ	★精白米(伊那市今すり米), もち米, さつまいも, 米ぬか油, 三温糖, 上白糖, じゃがいも	にんじん, しめじ, まいたけ, さやいんげん, 根深ねぎ, 玉ねぎ	570 27.1

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が変わることがあります。  
★の食材は伊那市農産物提供事業により、JA上伊那「ファーマーズあじ〜な」から届きます。