



| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 黄の仲間・ 熱や力になる | 赤の仲間・ 血や肉になる | 緑の仲間・ 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 |
|-----|--------------------|-------------|----------------------------------|---|---|---|--------------------|
| 3月 | チキンライス | ○ | 洋風たまご焼き 白菜スープ | 米, 麦, ひまわり油, バター, じゃがいも, マヨネーズ | 牛乳, 鶏肉, 豚ひき肉, 卵, 牛乳, チーズ, ベーコン, 豆腐 | にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, グリンピース, 長ねぎ ほうれんそう, はくさい, えのきたけ | 671 kcal 25.9 g |
| 4火 | 五目あんかけ 焼きそば | ○ | じゃこサラダ 白玉フルーツポンチ | 蒸し中華めん, ひまわり油, さとう, でんぷん, ごま油, しらたま, さとう | 牛乳, 豚肉, なた (卵不使用), わかめ, ちりめんじゃこ | にんにく, しょうが, きくらげ, にんじん, たけのこ, たまねぎ, はくさい, キャベツ, チンゲンサイ, こまつな, だいこん, もやし, パイン缶, 黄桃缶, みかん缶, りんご缶 | 616 kcal 22.3 g |
| 5水 | 森のカレーライス | ○ | キャベツサラダ グレーゼリー | 米, 麦, ひまわり油, バター, 小麦粉, じゃがいも, はちみつ, さとう | 牛乳, 豚肉, 粉寒天 | にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, しめじ, マッシュルーム, りんご, トマト, キャベツ, もやし, ぶどうジュース | 667 kcal 19.8 g |
| 6木 | ごはん | ○ | あじフライ 野菜のからし和え みそ汁 (白菜) | 米, 麦, ひまわり油, 小麦粉, パン粉, さといも | 牛乳, あじ, 油揚げ, みそ | にんじん, キャベツ, もやし, はくさい, えのきたけ, 長ねぎ | 655 kcal 25.3 g |
| 7金 | 黒砂糖パン | ○ | シェパースパイ 米粉マカロニサラダ かきたまスープ | 黒砂糖パン, ひまわり油, 小麦粉, さとう, じゃがいも, 米粉マカロニ, でんぷん | 牛乳, 豚ひき肉, レンズまめ, 生クリーム, チーズ, ベーコン, 卵 | にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, トマト, もやし, キャベツ, はくさい, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな | 602 kcal 24.2 g |
| 11火 | 回鍋肉丼 | ○ | 春雨サラダ くだもの | 米, 麦, ひまわり油, さとう, でんぷん, ごま油, はるさめ | 牛乳, 豚肉, みそ, 生揚げ | にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, たまねぎ, キャベツ, ピーマン, だいこん, こまつな, もやし, くだもの | 637 kcal 22.4 g |
| 12水 | 和風きのこソース スパゲッティ | ○ | フレンチサラダ キャラメルポテト | スパゲッティ, ひまわり油, バター, さとう, でんぷん, さつまいも, はちみつ | 牛乳, ベーコン, 鶏肉, 生クリーム | にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, はくさい, しめじ, えのきたけ, 干しいたけ, こまつな, きゅうり, キャベツ, もやし | 670 kcal 21.4 g |
| 13木 | 十三夜おこわ | ○ | 秋鮭のみそマヨ焼き 沢煮わん | 米, もち米, 栗, ひまわり油, さとう, 白すりごま | 牛乳, 鶏肉, 油揚げ, さけ, みそ, 豚肉, 豆腐 | にんじん, しめじ, だいこん, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな | 624 kcal 29.9 g |
| 14金 | チキンクリームライス | ○ | 人参ドレッシングサラダ くだもの | 米, 麦, ひまわり油, バター, 小麦粉, じゃがいも, マカロニ, さとう | 牛乳, 鶏肉, いんげんまめ, 生クリーム | にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, もやし, ほうれんそう, ホールコーン, くだもの | 696 kcal 21.8 g |
| 17月 | カレートースト | ○ | 和風ポトフ フルーツヨーグルト | 食パン, ひまわり油, 小麦粉, さとう, じゃがいも | 牛乳, 豚ひき肉, レンズまめ, チーズ, 鶏肉, 粉かつお, ヨーグルト | にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールコーン, だいこん, キャベツ, パイン缶, みかん缶, 黄桃缶, りんご缶 | 620 kcal 25.5 g |
| 18火 | ゆかりごはん | ○ | 五目肉じゃが みそドレサラダ | 米, 麦, 白ごま, ひまわり油, こんにゃく, じゃがいも, さとう | 牛乳, 豚肉, 生揚げ, みそ | ゆかり, しょうが, にんじん, たまねぎ, さやいんげん, キャベツ, もやし, きゅうり | 639 kcal 22.2 g |
| 19水 | あんかけチャーハン | ○ | ツナ春巻き わかめサラダ | 米, 麦, ひまわり油, さとう, でんぷん, ごま油, はるさめ, 春巻きの皮, 小麦粉 | 牛乳, 卵, 豚肉, なた (卵不使用), ツナ, わかめ | にんにく, しょうが, きくらげ, にんじん, たまねぎ, はくさい, チンゲンサイ, 長ねぎ, 干しいたけ, たけのこ, もやし, だいこん, キャベツ, こまつな | 695 kcal 22.1 g |
| 20木 | きつねうどん | ○ | 和風ドレッシングサラダ 肉みそ蒸しパン | うどん, さとう, ごま油, 小麦粉, ひまわり油 | 牛乳, 豚肉, 油揚げ, 粉かつお, 豚ひき肉, みそ | 干しいたけ, にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, こまつな, もやし, キャベツ | 633 kcal 22.8 g |
| 21金 | ごはん | ○ | わらさの照り焼き 五目きんぴら いなか汁 | 米, 麦, さとう, でんぷん, ごま油, こんにゃく, じゃがいも | 牛乳, わらさ, 焼き竹輪 (卵不使用) 豚肉, 生揚げ | しょうが, ごぼう, にんじん, れんこん, だいこん, しめじ, こまつな, 長ねぎ | 644 kcal 26.8 g |
| 24月 | 韓国風 もやしごはん | ○ | チョレギサラダ トックスープ ミルクゼリー | 米, 麦, ひまわり油, さとう, ごま油, 白ごま, トック | 牛乳, 豚ひき肉, みそ, わかめ, 鶏肉, 粉寒天, 生クリーム | にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, もやし, キャベツ, きゅうり, だいこん, こまつな, はくさい, えのきたけ, 長ねぎ, 黄桃缶 | 618 kcal 19.8 g |
| 25火 | ガーリックトースト | ○ | 秋のクリームシチュー 特製ドレッシングサラダ | 食パン, オリーブ油, バター, ひまわり油, 小麦粉, さつまいも, さとう | 牛乳, 鶏肉, 牛乳, 生クリーム | にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, しめじ, パセリ, もやし, キャベツ, ほうれんそう, りんご | 637 kcal 21.2 g |
| 26水 | ごはん & のりの佃煮 | ○ | 松風焼き じゃこと野菜のからし和え みそ汁 (里芋) | 米, 麦, さとう, パン粉, でんぷん, 白ごま, さといも | 牛乳, のり, 粉かつお, 鶏ひき肉, 豆腐, みそ, ちりめんじゃこ, 油揚げ | たまねぎ, しょうが, にんじん, もやし, キャベツ, はくさい, えのきたけ, 長ねぎ | 610 kcal 27.8 g |
| 27木 | ジャージャーめん | ○ | 春雨サラダ 中華風コーンスープ | 蒸し中華めん, ひまわり油, さとう, でんぷん, ごま油, はるさめ | 牛乳, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, みそ, 鶏ささ身, ベーコン, 卵, 豆腐 | にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, 長ねぎ, キャベツ, もやし, こまつな, えのきたけ, ホールコーン, クリームコーン, 万能ねぎ | 644 kcal 28.3 g |
| 28金 | さんまのかば焼丼 | シ ョ ア | 野菜のごま酢和え 吉野汁 | 米, 麦, ひまわり油, 米粉, さとう, 白すりごま, こんにゃく, でんぷん | 発酵乳, さんま, 鶏肉, 油揚げ | しょうが, にんじん, もやし, キャベツ, だいこん, しめじ, 長ねぎ, こまつな | 688 kcal 25.4 g |
| 31月 | 鶏ごぼうピラフ | ○ | マカロニと野菜のサラダ パンキンポタージュ | 米, 麦, ひまわり油, バター, マカロニ, さとう, じゃがいも | 牛乳, 鶏ひき肉, 生クリーム | にんにく, ごぼう, たまねぎ, にんじん, しめじ, パセリ, キャベツ, もやし, ほうれんそう, かぼちゃ | 608 kcal 19.2 g |

イギリスの料理

十三夜献立

ハロウィン献立

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

| | |
|--------------------|--------------------|
| 10月分 一日あたりの平均 | 644 kcal 23.7 g |
| 3・4年生 一人あたりの食事摂取基準 | 640 kcal 24.0 g |