



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
1火	わかめごはん	○	五目カレー煮 ごまドレサラダ	牛乳,わかめ,豚肉,生揚げ	米,麦,白ごま,ひまわり油, こんにやく,じゃがいも, さとう,白すりごま,ごま油,	しょうが,にんじん,たまねぎ, グリーンピース,もやし,キャベツ, こまつな	652 kcal 23.5 g
2水	ピザトースト	○	マカロニボトフ ブルーベリーヨーグルト	牛乳,ベーコン,ロースハム, チーズ,鶏肉,ヨーグルト	食パン,ひまわり油,じゃがいも, マカロニ,さとう	たまねぎ,マッシュルーム, にんじん,ピーマン,キャベツ, ブルーベリー,レモン	605 kcal 25.0 g
4金	昆布ごはん <b>青森県の料理</b>	○	さばのねぎみそ焼き せんべい汁	牛乳,粉かつお,豚ひき肉, 昆布,さつま揚げ,さば, みそ,鶏肉	米,麦,ひまわり油,こんにやく, さとう,かやきせんべい,ごま油	しょうが,にんじん,干しいたけ, さやいんげん,長ねぎ,ごぼう, はくさい,しめじ,こまつな	665 kcal 25.7 g
7月	スパゲッティ ミートソース	○	レモンドレッシングサラダ フルーツポンチ	牛乳,豚ひき肉,レンズまめ, みそ,粉チーズ,粉寒天	スパゲッティ,ひまわり油, 小麦粉,さとう,バター,さとう	にんにく,セロリ,にんじん, たまねぎ,マッシュルーム,トマト, グリーンピース,ほうれんそう,キャベツ, もやし,ホールコーン,レモン, ハイネック,みかん缶,黄桃缶,りんご缶	665 kcal 25.0 g
8火	きんぴらごはん <b>かみかみメニュー</b>	○	かみかみサラダ さつま汁 くだもの	牛乳,粉かつお,豚肉,わかめ, ちりめんじゃこ,鶏肉, 油揚げ,みそ	米,麦,ひまわり油,こんにやく, さとう,ごま油,白ごま,さつまい も	しょうが,ごぼう,にんじん,れんこん, もやし,こまつな,切干大根,たまねぎ, だいこん,くだもの	606 kcal 23.4 g
9水	ごはん	○	中華風五目卵焼き ビーフンソテー わかめスープ	牛乳,ロースハム,豆腐,卵, ベーコン,鶏肉,わかめ	米,麦,ひまわり油,さとう, ごま油,でんぷん,ビーフン	長ねぎ,しょうが,にんじん,たけのこ, 干しいたけ,万能ねぎ,にんにく, たまねぎ,しめじ,もやし,こまつな チンゲンサイ,はくさい,えのきたけ	613 kcal 23.3 g
10木	黒砂糖パン <b>スイーツの料理</b>	○	ロヒ・ラーティッコ キャベツサラダ シスコンマッカラケイット	牛乳,ベーコン,さけ, 粉チーズ,ウィンナー	黒砂糖パン,ひまわり油,バター, 小麦粉,じゃがいも,パン粉, さとう,マカロニ	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,はくさい,かぶ,かぶ(葉)	613 kcal 27.9 g
11金	豚肉と生揚げの みそ煮丼	○	ツナと野菜のからし和え くだもの	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ,ツナ	米,麦,ひまわり油,さとう, でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん, たまねぎ,はくさい,しめじ,長ねぎ, こまつな,もやし,キャベツ,くだもの	638 kcal 24.3 g
14月	中華おこわ	○	棒ぎょうざ サンラータンスープ くだもの	牛乳,焼き豚,油揚げ,豚ひき肉, みそ,ベーコン,豆腐,卵	米,もち米,ひまわり油,さとう, ごま油,でんぷん,春巻きの皮	にんにく,しょうが,長ねぎ,しめじ, たけのこ,にんじん,キャベツ,にら, たまねぎ,しめじ,もやし,えのきたけ, 万能ねぎ,くだもの	628 kcal 23.1 g
15火	長崎ちゃんぽん	○	じゃこサラダ 大学いも	牛乳,豚肉,なると(卵不使用), ちりめんじゃこ	ちゃんぽん麺,ひまわり油, ごま油,さとう,さつまいも, 水あめ,黒ごま	しょうが,にんにく,にんじん, たまねぎ,きくらげ,キャベツ, はくさい,チンゲンサイ,こまつな, もやし,だいこん	616 kcal 22.5 g
16水	変わり親子丼	○	和風ドレッシングサラダ パインゼリー	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ,卵, 粉かつお,粉寒天	米,麦,ひまわり油,こんにやく, さとう,でんぷん	しょうが,ごぼう,にんじん, 干しいたけ,たまねぎ,こまつな, もやし,キャベツ,パインジュース	633 kcal 24.3 g
17木	ひじきごはん	○	さわらのごまみそ焼き 吉野汁	牛乳,粉かつお,鶏ひき肉, 芽ひじき,油揚げ,さわら, みそ,鶏肉	米,麦,ひまわり油,さとう, 白すりごま,こんにやく, でんぷん	ごぼう,にんじん,干しいたけ, れんこん,だいこん,長ねぎ,こまつな	613 kcal 28.5 g
18金	ハニートースト	○	白菜の豆乳クリームシチュー 米粉マカロニサラダ	牛乳,ベーコン,鶏肉,牛乳, 豆乳,生クリーム	食パン,バター,はちみつ,小麦粉, ひまわり油,じゃがいも, 米粉マカロニ,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん, はくさい,ホールコーン,しめじ, パセリ,もやし,キャベツ	634 kcal 21.0 g
19土	マーボー豆腐丼	○	春雨サラダ くだもの	牛乳,豚ひき肉,みそ,豆腐	米,麦,ひまわり油,さとう, でんぷん,ごま油,はるさめ	にんにく,しょうが,たけのこ, にんじん,たまねぎ,干しいたけ, 長ねぎ,にら,キャベツ,もやし, くだもの	640 kcal 23.0 g
22火	さつまいもごはん	○	<b>大蔵大根使用!</b> おでん みそドレサラダ	牛乳,昆布,鶏肉,いわしつみれ, 焼き竹輪(卵不使用),豆腐揚げ, 揚げホール(卵不使用), わかめ,みそ	米,もち米,さつまいも,黒ごま こんにやく,ちくわぶ,さとう, ひまわり油	大蔵大根,キャベツ,もやし,にんじん	608 kcal 21.8 g
24木	チキンカレーライス	○	コールスローサラダ くだもの	牛乳,鶏肉,ヨーグルト	米,麦,ひまわり油,バター, 小麦粉,じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,しめじ,りんご,トマト, もやし,キャベツ,ほうれんそう, ホールコーン,くだもの	655 kcal 19.5 g
25金	けんちんうどん	○	竹輪のいそべ揚げ 野菜のごま和え	牛乳,豚肉,油揚げ, 焼き竹輪(卵不使用),あおのり	うどん,こんにやく,さといも, さとう,ごま油,ひまわり油, 小麦粉,でんぷん,白すりごま	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ, もやし,キャベツ,こまつな	600 kcal 21.7 g
28月	すき焼きごはん	○	塩ちゃんこ かりかり大豆	牛乳,粉かつお,豚ひき肉, 鶏肉,生揚げ,大豆	米,麦,ひまわり油,こんにやく, さとう,白ごま,はるさめ, ごま油,でんぷん	しょうが,長ねぎ,にんじん, 干しいたけ,にんにく,たまねぎ, だいこん,はくさい,えのきたけ, こまつな	604 kcal 23.6 g
29火	ガーリックトースト	○	ポークトマトシチュー ツナサラダ	牛乳,豚肉,粉チーズ,ツナ	食パン,オリーブ油,バター, ひまわり油,小麦粉,じゃがいも, さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん, キャベツ,マッシュルーム,トマト, グリーンピース,もやし,だいこん, こまつな	612 kcal 22.6 g
30水	かじきと野菜の うま煮丼	○	野菜サラダ 中華風スープ	牛乳,めかじき,鶏肉, 豆腐,わかめ	米,麦,米粉,ひまわり油,さとう, でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,たけのこ, にんじん,たまねぎ,はくさい,しめじ, チンゲンサイ,もやし,キャベツ, こまつな,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	661 kcal 24.6 g

◎ 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。

11月分 一日あたりの平均	628 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