



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1木	ごはん & しそひじき	○	車ふと野菜のうま煮 和風ドレッシングサラダ	牛乳、芽ひじき、鶏肉、粉かつお	米、さとう、白ごま、ひまわり油、 こんにゃく、じゃがいも、車ふ	ゆかり、しょうが、ごぼう、にんじん、 たまねぎ、さやいんげん、もやし、キャベツ、 こまつな	594 kcal 19.7 g
2金	ナポリタンソース スパゲッティ	○	フライドポテトサラダ グレーゼリー	牛乳、ベーコン、豚肉、いんげんまめ、 生クリーム、粉チーズ、粉寒天	スパゲッティ、ひまわり油、 さとう、じゃがいも	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト、ピーマン、もやし、 キャベツ、ぶどうジュース	676 kcal 23.7 g
5月	きのこごはん	○	銀ヒラスのみそダシかけ 梅ドレッシングサラダ 沢煮わん	牛乳、粉かつお、鶏肉、油揚げ、 銀ヒラス、みそ、わかめ、豚肉、豆腐	米、さとう、ごま油、 でんぷん、ひまわり油	しょうが、干しいたけ、にんじん、しめじ、 えのきたけ、まいたけ、万能ねぎ、もやし、 キャベツ、うめ干し、だいこん、長ねぎ、 こまつな	602 kcal 28.8 g
6火	ミルクパン	○	ミートグラタン コールスローサラダ かきたまスープ	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、 チーズ、ベーコン、豆腐、卵	ミルクパン、ひまわり油、小麦粉、 じゃがいも、マカロニ、さとう でんぷん	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマト、もやし、キャベツ、 こまつな、ホールコーン、はくさい、 えのきたけ、長ねぎ	600 kcal 25.1 g
7水	豚キムチ丼	○	チョコレギサラダ トックスープ	牛乳、豚かた肉、生揚げ、みそ、 わかめ、鶏肉	米、ひまわり油、さとう、 でんぷん、ごま油、はるさめ、トック	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、 白菜キムチ(無し)、はくさい、もやし にら、キャベツ、きゅうり、こまつな、 だいこん、えのきたけ、長ねぎ	655 kcal 24.1 g
8木	野菜たっぷり カレーうどん	○	かみかみサラダ 大豆とさつま芋のかりん揚げ	牛乳、豚肉、油揚げ、 ちりめんじゃこ、大豆	うどん、でんぷん、さとう、 ひまわり油、ごま油、 米粉、さつまいも、白ごま	にんじん、たまねぎ、しめじ、はくさい、 長ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、 切干だいこん	604 kcal 21.9 g
9金	ごはん	○	和風ミートローフ 和風ドレッシングサラダ みそ汁(じゃがいも)	牛乳、豚ひき肉、豆腐、芽ひじき、 みそ、粉かつお、油揚げ、わかめ	米、パン粉、でんぷん、さとう、 ひまわり油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しょうが、 干しいたけ、もやし、キャベツ、 こまつな、えのきたけ	632 kcal 24.3 g
12月	黒砂糖パン	○	秋鮭のクリームソース焼き 人参ドレッシングサラダ 野菜スープ	牛乳、さけ、ベーコン、鶏肉	黒砂糖パン、バター、小麦粉、 米粉マカロニ、さとう、ひまわり油、 じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ホールコーン、パセリ、キャベツ、もやし、 ほうれんそう、はくさい、えのきたけ、 こまつな	603 kcal 27.6 g
13火	里芋ごはん	○	おでん みそドレサラダ みかん	牛乳、粉かつお、昆布、鶏肉、 焼き竹輪(卵不使用)、 揚げボール(卵不使用)、豆腐揚げ、 とびうおつみれ、わかめ、みそ	米、さといも、さとう、こんにゃく、 ちくわぶ、ひまわり油	だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、 こまつな、みかん	620 kcal 21.4 g
14水	チリビーンズライス	○	キャベツサラダ バインゼリー	牛乳、豚ひき肉、大豆、 粉チーズ、粉寒天	米、ひまわり油、小麦粉、じゃがいも、 さとう、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、 にんじん、マッシュルーム、トマト、パセリ、 キャベツ、もやし、こまつな、バインジュース	650 kcal 21.3 g
15木	長崎ちゃんぽん	○	きょうご春巻き じゃこと大根のサラダ	牛乳、豚肉、なると(卵不使用)、 豚ひき肉、みそ、ちりめんじゃこ	ちゃんぽん麺、ひまわり油、 ごま油、さとう、でんぷん、 春巻きの皮、小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 きくらげ、もやし、はくさい、チンゲンサイ、 キャベツ、にら、長ねぎ、だいこん、きゅうり、 こまつな	624 kcal 26.8 g
16金	和風マーボー丼	○	野菜サラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳、豚ひき肉、大豆、みそ、 豆腐、わかめ	米、ひまわり油、さとう、でんぷん、 ごま油、しらたま	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、こまつな、 長ねぎ、もやし、キャベツ、バイン缶、 黄桃缶、みかん缶、りんご缶	691 kcal 24.5 g
19月	バエリア	○	スペイン風オムレツ ソパデアホ(にんにくのスープ)	牛乳、鶏肉、あさり、ほたてがし、 いか、ロースハム、卵、チーズ、ベーコン	米、ひまわり油、バター、じゃがいも	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト、パセリ、 キャベツ、かぶ、かぶ(葉)、ほうれんそう	616 kcal 26.0 g
20火	ごはん	○	ぶりの照り焼き 五目きんぴら みそ汁(キャベツ・揚げ)	牛乳、ぶり、焼き竹輪(卵不使用)、 油揚げ、みそ	米、さとう、でんぷん、ごま油、 こんにゃく、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、 たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、こまつな	621 kcal 26.6 g
21水	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ 春雨ツナサラダ	牛乳、きな粉、豚肉、 なると(卵不使用)、ツナ	コッパパン、さとう、ワンタンの皮、 ごま油、はるさめ、ひまわり油	にんじん、干しいたけ、たけのこ、 はくさい、長ねぎ、チンゲンサイ、 こまつな、もやし、だいこん、たまねぎ	600 kcal 22.2 g
22木	森のカレーライス	○	特製ドレッシングサラダ オレンジゼリー	牛乳、豚肉、チーズ、粉寒天	米、ひまわり油、バター、小麦粉、 じゃがいも、はちみつ、さとう	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、エリンギ、 りんご、トマト、ほうれんそう、キャベツ、 もやし、こまつな、オレンジジュース	689 kcal 20.8 g
26月	けんちんうどん	○	竹輪のいそべ揚げ 野菜のごまみそ和え	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、 焼き竹輪(卵不使用)、あおのり	うどん、こんにゃく、さといも、 さとう、ごま油、ひまわり油、 小麦粉、でんぷん、白練りごま、 白すりごま	ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、 長ねぎ、もやし、キャベツ、こまつな	600 kcal 21.9 g
27火	中華おこわ	○	さばのピリ辛焼き わかめサラダ 白菜スープ	牛乳、焼き豚、油揚げ、さば、 みそ、わかめ、鶏肉、豆腐	米、もち米、さとう、ごま油、ひまわり油	にんにく、しょうが、長ねぎ、しめじ、 たけのこ、にんじん、だいこん、キャベツ、 えのきたけ、はくさい、こまつな	690 kcal 28.2 g
28水	鮭ごはん	○	五目カレー煮 和風サラダ	牛乳、塩ざけ、豚肉、生揚げ、わかめ	米、白ごま、ひまわり油、こんにゃく、 じゃがいも、さとう、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、こまつな、キャベツ、もやし	673 kcal 28.3 g
29木	チーズトースト	○	秋のクリームシチュー 特製ドレッシングサラダ りんご	牛乳、チーズ、鶏肉、いんげんまめ、 生クリーム	食パン、ひまわり油、バター、 小麦粉、じゃがいも、さつまいも、 さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、 パセリ、キャベツ、もやし、こまつな、りんご	677 kcal 24.8 g
30金	豚肉と生揚げの みそ煮丼	○	ツナと野菜のからし和え かきたま汁	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、 ツナ、鶏肉、卵	米、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、だいこん、たけのこ、えのきたけ、 ほうれんそう	664 kcal 27.4 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

637 kcal

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

24.5 g

640 kcal

24.0 g