

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働き			栄養価	
				赤色	黄色	緑色	エネルギー	たんぱく質
				おもにからだをつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだの調子を整える	(kcal)	(g)
1	火	ドライカレー カラフルサラダ サイダーゼリー	○	牛乳 粉チーズ ぶた肉 ツナ 大豆 レンズ豆	米 麦 油 バター じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー ピーマン りんご エリンギ キャベツ	652	24.9
2	水	麦ごはん 【防災の日の献立】 ホッケ ひじきの炒め煮 すいとん	○	牛乳 とり肉 ホッケ 大豆 油揚げ レンズ豆	米 麦 油	にんじん しいたけ(乾) 玉ねぎ だいこん はくさい こまつな	599	28.9
3	木	マーボー豆腐丼 パリパリサラダ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 大豆 とうふ	米 麦 油 ワンタンの皮	しょうが にんにく にんじん しいたけ(乾) たけのこ ねぎ きゅうり キャベツ くだもの	633	26.2
4	金	はちみつレモントースト にんじんのラペ コーンポタージュ	○	牛乳 生クリーム ツナ 大豆 豆乳 レンズ豆	胚芽食パン 油 バター はちみつ ごま	レモン にんじん きゅうり レモン らっきょう 玉ねぎ コーン にんにく パセリ	569	20.3
7	月	麦ごはん はるまき ナムル 中華コーンスープ	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 レンズ豆	米 麦 油 はるまきの皮 ごま じゃがいも	しょうが にんにく たけのこ にんじん しいたけ(乾) もやし キャベツ ほうれん草 コーン	611	19.2
8	火	スパゲッティ地中海ソース こふさいも マドレーヌ	○	牛乳 粉チーズ ベーコン 卵 いか えび あさり	スパゲッティ 油 バター じゃがいも	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ エリンギ レモン ホールトマト パセリ	637	27.1
9	水	麦ごはん のりのつくだ煮 【重陽の節句】 肉じゃが 菊花和え	○	牛乳 ぶた肉 のり	米 麦 油 じゃがいも しらたき	にんじん 玉ねぎ キャベツ 絹さや もやし 菊の花	565	22.1
10	木	キムタクチャーハン トックスープ フルーツ白玉	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	米 麦 油 トック	にんにく しょうが たくあん キムチ にんじん はくさい だいこん こまつな くだもの(缶)	607	18.6
11	金	黒ざとうパン たらのパン粉焼き ジャーマンポテト ミネストローネ	○	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ ベーコン ウインナー たら 大豆 レンズ豆	黒ざとうパン 油 マカロニ パン粉 マヨネーズ じゃがいも	パセリ 玉ねぎ にんじん コーン セロリー だいこん ホールトマト	623	28.2
14	月	麦ごはん 家常豆腐 じゃがいもの中華風ごま和え	○	牛乳 ぶた肉 ハム 生揚げ	米 麦 油 じゃがいも ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ(乾) ねぎ キャベツ 絹さや もやし きゅうり	601	24.7
15	火	麦ごはん ポテトコロッケ キャベツのおかか和え みそ汁	○	牛乳 ぶた肉 卵 レンズ豆 しらす 油揚げ わかめ	米 麦 油 パン粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン こまつな だいこん えのきたけ	628	22.7
16	水	チリビーンズライス 海藻サラダ くだもの	○	牛乳 粉チーズ ぶた肉 とり肉 ベーコン 大豆	米 麦 油 バター じゃがいも ごま	にんにく 玉ねぎ にんじん トマトジュース キャベツ だいこん くだもの	579	20.9
17	木	麦ごはん さばのみそ煮 切り干しだいこん入りおひたし かきたま汁	○	牛乳 卵 さば	米 麦 油	しょうが にんじん キャベツ こまつな 切り干しだいこん ほうれん草 しいたけ(乾)	614	29.4
18	金	こぎつねうどん 【23日秋分の日献立】 きなこおはぎ わかめサラダ	○	牛乳 とり肉 なんと 油揚げ わかめ	うどん(冷) 米 もち米 油	ねぎ 玉ねぎ しいたけ(乾) こまつな にんじん もやし キャベツ コーン	593	22.3
24	木	ぶどうパン チーズ入り卵焼き じゃがいもサラダ ヌードルスープ	○	牛乳 チーズ ぶた肉 とり肉 ベーコン 卵	ぶどうパン 油 リングイネ じゃがいも	玉ねぎ にんじん きゅうり にんにく キャベツ パセリ	644	29.4
25	金	十五夜炊き込みごはん 【お月見の献立】 焼きししゃも とん汁 お月見団子	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 ししゃも 大豆 とうふ 油揚げ	米 もち米 油 さといも こんにゃく じゃがいも	にんじん しめじ だいこん ごぼう しいたけ(乾) ねぎ しょうが	611	29.4
28	月	おせきはん 【27日開校記念日】 とりのから揚げ やさいのごま浸し すまし汁	○	牛乳 とり肉 卵 ささげ とうふ わかめ	米 もち米 油 ごま	しょうが ほうれん草 もやし にんじん えのきたけ	648	25.6
29	火	麦ごはん さけの南部焼き ビーンズサラダ さつま汁	○	牛乳 さけ 大豆	米 麦 油 ごま さつまいも	しょうが キャベツ にんじん だいこん 枝豆 ねぎ	576	27.2
30	水	五目あんかけ焼きそば ポテといそ大豆 りんごゼリー	○	牛乳 ぶた肉 いか えび あさり 生揚げ	蒸し中華麺 油 じゃがいも	にんにく しょうが しいたけ(乾) にんじん たけのこ 玉ねぎ なら はくさい 絹さや りんごジュース	573	28.7
*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。						月 一日当たりの平均	609	25.0