

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)
26	火	ドライカレー カラフルサラダ くだもの	○	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 レモン きゅうり くだもの	632	25.4
27	水	麦ごはん さばのごまだれ焼き だいこんじゃこサラダ とうがんのすまし汁	○	牛乳 さば ちりめんじゃこ とうふ	米 麦 油 ごま	ねぎ だいこん きゅうり もやし 玉ねぎ にんじん えのきたけ とうがん	583	29.0
28	木	ガーリックトースト にんじんのラペ クラムチャウダー	○	牛乳 生クリーム ベーコン ツナ あさり いんげん豆	ソフトフランスパン 油 バター ごま じゃがいも	にんにく パセリ にんじん きゅうり レモン らっきょう 玉ねぎ	584	23.1
29	金	中華丼 パリパリサラダ わかめスープ	○	牛乳 ぶた肉 いか えび レンズ豆 わかめ	米 麦 油 ワンタンの皮	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ はくさい しいたけ(乾) きゅうり キャベツ	558	24.2
1	月	麦ごはん【防災の日の献立】 ホッケ ひじきの五目煮 すいとん	○	牛乳 とり肉 ホッケ さつま揚げ 大豆 油揚げ ひじき レンズ豆	米 麦 油 こんにゃく	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん 玉ねぎ だいこん しいたけ(乾) はくさい こまつな	604	29.8
2	火	セサミパン ペンネグラタン コンソメスープ	○	牛乳 ピザチーズ ぶた肉 ベーコン 大豆 レンズ豆	セサミパン 油 バター ペンネマカロニ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ セロリー トマトジュース	656	26.5
3	水	麦ごはん 生揚げのそぼろあんかけ キャベツのおかか和え	○	牛乳 ぶた肉 しらす 生揚げ	米 麦 油	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ(乾) 絹さや キャベツ コーン こまつな	619	27.7
4	木	かやくごはん 厚焼き卵 やさいのごま浸し とん汁	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 油揚げ とうふ レンズ豆	米 麦 油 ごま こんにゃく	にんじん ごぼう えのきたけ しょうが 玉ねぎ しいたけ(乾) かんぴょう 絹さや ほうれん草	581	28.5
5	金	ジャージャー麺 ポテいそ大豆 くだもの	○	牛乳 ぶた肉 大豆 青のり	蒸し中華麺 油 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん きゅうり くだもの	579	26.9
8	月	スタミナ丼 卵スープ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 わかめ	米 麦 油 じゃがいも	しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ にんじん ピーマン チンゲンサイ くだもの	557	23.1
9	火	麦ごはん【重陽の節句の献立】 さけのみそマヨネーズ焼き 菊花和え ご汁	○	牛乳 とり肉 さけ 大豆 油揚げ	米 麦 油 マヨネーズ こんにゃく	キャベツ もやし きくの花 だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	581	31.5
10	水	フレンチトースト コーンサラダ ビーンズトマトシチュー	○	牛乳 ぶた肉 卵 レンズ豆 いんげん豆	食パン 油 バター じゃがいも	にんじん こまつな もやし コーン 玉ねぎ ホールトマト りんご にんにく パセリ	610	26.0
11	木	二色ピラフ じゃがいものハニーサラダ コーンポタージュ	○	牛乳 生クリーム ぶた肉 ハム レンズ豆 豆乳	米 麦 油 バター じゃがいも	玉ねぎ にんじん グリンピース きゅうり クリームコーン コーン にんにく パセリ	625	19.7
12	金	ツナと夏やさいのトマトスパゲッティ バジルドレッシングサラダ くだもの	○	牛乳 ベーコン ツナ	スパゲッティ 油	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ スズキーニ ホールトマト なす もやし キャベツ りんご バジル	624	24.7
16	火	二色そぼろごはん 煮豆 みそ汁	○	牛乳 とり肉 卵 油揚げ うずら豆	米 麦 油	かんぴょう しょうが こまつな にんじん もやし 玉ねぎ だいこん えのきたけ	572	24.2
17	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 海藻サラダ	米 麦 油 バター ごま じゃがいも	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	580	20.9
18	木	セルフフィッシュバーガー ジャーマンポテト ミネストローネ	○	牛乳 ウインナー ベーコン 卵 メルルーサ 大豆	ミルクパン 油 じゃがいも マカロニ パン粉	キャベツ 玉ねぎ にんにく コーン セロリー にんじん だいこん ホールトマト パセリ	593	26.5
19	金	麦ごはん じゃこピー とり肉の照り焼き きんぴら さつま汁	○	牛乳 とり肉 しらす のり 糸削り	米 麦 油 ごま しらたき さつまいも	ピーマン しょうが ごぼう にんじん れんこん だいこん 絹さや ねぎ	596	25.0
22	月	麦ごはん 肉じゃが ビーンズサラダ	○	牛乳 ぶた肉 大豆	米 麦 油 しらたき じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 絹さや キャベツ だいこん 枝豆	583	22.7
24	水	マーボー丼 わかめサラダ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 大豆 とうふ わかめ	米 麦 油	しょうが にんにく にんじん しいたけ(乾) たけのこ ねぎ もやし キャベツ コーン くだもの	625	26.3
25	木	五目うどん【秋分の日の献立】 きなこおはぎ こんにゃくサラダ	○	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 油揚げ	うどん(冷) 米 もち米 ごま こんにゃく	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ こまつな きゅうり もやし	616	24.3
26	金	おせきはん いかのかりんと揚げ キャベツともやしのごまだれ みそ汁 ぶどうゼリー	○	牛乳 いか ささげ とうふ	米 もち米 ごま 油 ごま	しょうが キャベツ もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ ねぎ ぶどうジュース	616	25.0
29	月	小魚わかめごはん ぶた肉のすき焼き煮 くだもの	○	牛乳 ぶた肉 しらす とうふ	米 麦 油 しらたき ごま ふ	しいたけ(乾) 玉ねぎ ねぎ にんじん さやいんげん くだもの	550	23.0
30	火	ごまごはん かぼちゃのコロッケ やさいのゆかりかけ みそ汁	○	牛乳 ぶた肉 卵 油揚げ わかめ	米 麦 油 バター パン粉 じゃがいも	かぼちゃ キャベツ きゅうり ゆかり だいこん えのきたけ	653	22.9
*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	599	25.3