



日	曜	献立名					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー				
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質			
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質			
行事食等																	
31	月	麦ごはん	牛乳	カレーライス	フルーツヨーグルト		鶏肉	牛乳	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ パイン缶	もも缶	米	小麦粉 麦	砂糖	油	854	Kcal
								チーズ ヨーグルト	トマト			じゃがいも ゼリー			バター	25	g
														カレールウ		22	g
1	火	白ごはん	牛乳	春巻き	ナムル	春雨コーン卵スープ	鶏肉 卵 春巻き	牛乳	人参	もやし	玉ねぎ コーン	砂糖	大豆油			867	Kcal
									チンゲンサイ	きゅうり		マロニー	ごま油			24	g
										にんにく しょうが		片栗粉				33	g
2	水	白ごはん	牛乳	チキンガーリックバター	コーンサラダ	ベーコンチャウダー	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	人参	にんにく	玉ねぎ	米	米粉	砂糖	油	781	Kcal
								チーズ スキムミルク		キャベツ		片栗粉	バター			34	g
										きゅうり コーン		片栗粉	オリーブ油			24	g
3	木	白ごはん	牛乳	魚の色づけ	切り干しとハムの和え物	豚汁	ロースハム 豚肉 鯖 厚揚げ みそ	牛乳	人参	しょうが	だいこん	米	ごま	砂糖		802	Kcal
								こんぶ		きゅうり	ごぼう ねぎ	片栗粉				35	g
										玉ねぎ		じゃがいも				27	g
4	金	麦ごはん	牛乳	スタミナ丼	野菜スープ	梨	豚肉 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	人参	しょうが	キムチ	米	油	砂糖		747	Kcal
									にら 小松菜	にんにく	しめじ 梨	麦	ごま油			34	g
										玉ねぎ キャベツ		片栗粉				21	g
												片栗粉				白山めぐみん(梨)	
7	月	白ごはん	牛乳	豚肉のジンジャーソース	南瓜のサラダ	揚げとわかめのみそ汁	豚肉 鶏肉 ベーコン 厚揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ 人参	しょうが	ねぎ	米	大豆油	片栗粉	オリーブ油	835	Kcal
								スキムミルク わかめ		レモン		片栗粉	卵なしマヨネーズ			34	g
										玉ねぎ だいこん		砂糖				31	g
8	火	白ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら	小松菜の昆布和え	カレー肉じゃが	豚肉	牛乳	小松菜	キャベツ		米	大豆油			757	Kcal
								子持ちししゃも 青のり粉 こんぶ	人参	しょうが		天ぷら粉	ごま			27	g
									さいいんげん	玉ねぎ		砂糖	カレールウ			23	g
										こんにゃく		じゃがいも					
9	水	白ごはん	牛乳	野菜たっぷりハンバーグ	ひじきサラダ	豆腐となめこのみそ汁	豚肉 牛肉 豆腐 みそ さつま揚げ 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ	キャベツ	米	油			758	Kcal
								ひじき	ピーマン	ごぼう	ねぎ	パン粉	ごま			32	g
									チンゲンサイ	しらたき きゅうり	なめこ	砂糖	卵なしマヨネーズ			25	g
10	木	わかめごはん	牛乳	鶏肉と野菜の彩り炒め	冷やしうどん		鶏肉 うす揚げ	牛乳	人参	しょうが		米	ごま	うどん	大豆油	760	Kcal
								わかめ	黄ピーマン	玉ねぎ		片栗粉	大豆油			31	g
									さいいんげん 小松菜	干しいたけ ねぎ		じゃがいも 砂糖	油			18	g
11	金	白ごはん	牛乳	しゅうまい	きゅうりのピリ辛	麻婆豆腐	シュウマイ 豚肉 大豆ミート 木綿豆腐	牛乳	人参	きゅうり	たけのこ	米	ごま油			801	Kcal
										にんにく 干しいたけ ねぎ		砂糖	油			34	g
										玉ねぎ		片栗粉				27	g
																白山めぐみん(きゅうり)	
14	月	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン	もやしのナムル	ワンタンスープ	鶏肉 ロースハム 水ギョーザ	牛乳	小松菜	もやし		米	大豆油			763	Kcal
									人参	ねぎ		片栗粉	ごま油			27	g
									チンゲンサイ	玉ねぎ		砂糖	ごま			26	g
										えのきたけ							
15	火	白ごはん	牛乳	チーズ竹輪フライ	春雨サラダ	わかめスープ	ちくわ ロースハム 鶏肉	牛乳	人参	キャベツ		米	大豆油			776	Kcal
								チーズ わかめ	チンゲンサイ	きゅうり		天ぷら粉	卵なしマヨネーズ			28	g
										玉ねぎ		パン粉				25	g
										えのきたけ		マロニー					
16	水	ホットドック	牛乳	豆腐と卵のスープ	デザート		ウインナー 鶏肉 絹豆腐 卵	牛乳	人参	にんにく	えのきたけ	米	油			753	Kcal
								チーズ	小松菜	しょうが		コッペパン				35	g
										玉ねぎ キャベツ		片栗粉				35	g
												パンナコッタ				体育祭	
17	木	麦ごはん	牛乳	チキントマトハヤシ	ピリックルス		鶏肉	牛乳	人参	にんにく		米	油			808	Kcal
								スキムミルク	トマト	玉ねぎ		麦	デミグラスソース			24	g
									さいいんげん 黄ピーマン	キャベツ		じゃがいも 砂糖	バター			23	g
										きゅうり		小麦粉	ハヤシルウ				
18	金	白ごはん	牛乳	長崎天ぷら	チンゲンサイの中華和え	豆乳ちゃんぽん	ホキ 豆乳 ロースハム 豚肉 など あさり	牛乳	人参	もやし	ねぎ	米	大豆油			759	Kcal
									チンゲンサイ	にんにく		砂糖	ごま			32	g
										玉ねぎ キャベツ		天ぷら粉	ごま油			21	g
												中華麺				郷土料理	
21	月	敬老の日															
22	火	国民の休日															
23	水	秋分の日															
24	木	ピリヤニ	牛乳	タンドリーチキン	野菜たまごスープ	ヨーグルト	ウインナー 鶏肉 豚肉 卵	牛乳	人参	玉ねぎ	えのきたけ	米	バター			755	Kcal
								ヨーグルト	ピーマン	しょうが	キャベツ	砂糖	油			36	g
									赤ピーマン	にんにく		じゃがいも 片栗粉	オリーブ油			24	g
										セロリ						物語給食	
25	金	白ごはん	牛乳	ミートボール	ツナサラダ	もち麦のスープ	鶏肉 鶏肉 豚肉 ツナ 大豆ミート ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ		米	生クリーム			815	Kcal
									ブロッコリー	キャベツ		砂糖	油			38	g
										セロリ		もち麦				25	g
										にんにく		じゃがいも					
28	月	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ	ベーコンポテト	キャベツと豚肉のみそ汁	鶏肉 豚肉 ベーコン 厚揚げ みそ	牛乳	人参	にんにく		米	大豆油			803	Kcal
										玉ねぎ		小麦粉	オリーブ油			36	g
										キャベツ		片栗粉				29	g
										えのきたけ		じゃがいも					
29	火	白ごはん	牛乳	鯖の生姜煮	ゆかり和え	チーズ白玉団子汁	さば 豆腐 鶏肉	牛乳	人参	ねぎ	えのきたけ	米				768	Kcal
								チーズ	ゆかり粉	しょうが	キャベツ	砂糖				33	g
									小松菜	もやし		白玉粉				21	g
										きゅうり							
30	水	五目ずし	牛乳	揚げ大豆とじゃがいもの磯和え	冬瓜スープ	デザート	薄揚げ 大豆 豚肉 木綿豆腐	牛乳	人参	干しいたけ	しょうが	米	大豆油			754	Kcal
								青のり粉	小松菜	ごぼう	ねぎ	砂糖				28	g
										えだまめ とうがん		片栗粉				24	g
												じゃがいも メロンゼリー					

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

