

日 曜	献立名		ち 血や肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	ねつ ちから 熱や力のもとに なる食品	1人分 - kcal	たんぱ くしつ g
	主食・パンにつけるもの	牛乳 主菜・副菜					
1 火	ごはん ふりかけ(わかめ)	さつまい 鯖のみそ煮 お浸し	牛乳 鶏肉 みそ 鯖 カツオブシ ワカメ	にんじん こんにゃく 長ねぎ 小松菜 白菜	米 さつまい 油 さとう	612	27.0
2 水	子どもパン	ABCマカロニのスープ ハンバーグ・ケチャップソース チーズ入りサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム チーズ	にんじん 玉ねぎ セロリー パセリ コーン コク トマト レタス キャベツ	パン じゃが芋 マカロニ 油 さとう	602	27.2
3 木	ごはん	たまごスープ チンジャオロースー 焼き餃子(2こ)	牛乳 たまご ハム 豚肉 鶏肉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 コーン ピーマン 竹の子 キャベツ ニラ	米 ごま油 片栗粉 小麦粉	600	25.7
4 金	鶏ごぼうご飯	かぼちゃコロケッ ツナあえ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ツナ ヨーグルト	にんじん ごぼう いんげん かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 もやし コーン	米 さとう 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 ごま油	657	23.0
7 月	わかめごはん	なすのみそ汁 鶏肉の天ぷら 切り干し大根の炒め煮	牛乳 油揚げ みそ わかめ 鶏肉 さつまい 豚肉	にんじん なす 長ねぎ コクコウカ 切り干し大根 こんにゃく いんげん	米 天ぷら粉 油 さとう	601	27.5
8 火	ごはん	すき焼き風煮 たまご焼き おかかマヨネーズ和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐 たまご カツオブシ	にんじん 玉ねぎ 白滝 長ねぎ ヨウカ ブロッコリー 白菜 コーン	米 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ	629	28.6
9 水	バターロール	ビーフンスープ キャベツメンチカツ・バックソース ウィンナーとポテトのソテー	牛乳 鶏肉 豚肉 ウィンナー	にんじん もやし 水菜 彩りゆ キャベツ 玉ねぎ パセリ	パン ビーフン 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋	627	22.6
10 木	麦ごはん	チキンカレー 海藻サラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 海藻ミックス かまぼこ ツナ	にんじん 玉ねぎ コクコウカ レタス きゅうり ブルーベリー	米 じゃが芋 油 小麦粉 和風ドレッシング さとう	646	24.2
11 金	地粉うどん	五目うどん汁 大学芋 磯か和え チーズ(2こ)	牛乳 油揚げ 鶏肉 なると かまぼこ のり チーズ	にんじん 長ねぎ 彩りゆ ほうれん草 白菜 もやし	米 地粉うどん さとう 油 ごま さつまい	625	25.0
15 火	ピピンバ風炒飯	あじフィレフライ いかと春雨のサラダ 豆乳プリンタルト	牛乳 豚肉 あじ いか 豆乳	にんじん もやし 小松菜 コク キャベツ	米 油 ごま油 小麦粉 パン粉 春雨 ごま 米粉 さとう	672	25.4
16 水	黒パン	かぼちゃのクリームスープ チキンパン粉焼き つぼみサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ パセリ ブロッコリー コク カリフラワー コーン パプリカ	パン 小麦粉 バター 油 ノンエッグマヨネーズ パン粉 イタリアンドレッシング	658	28.1
17 木	ごはん さけパッパ	厚揚げと大根のそぼろ煮 野菜ミックス肉団子(2こ) ごまドレッシング和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ 鮭	にんじん 大根 いんげん ヨウカ ごぼう れんこん キャベツ ほうれん草	米 里芋 油 さとう パン粉 ごま ごまドレッシング	652	26.7
18 金	ごはん	小松菜のみそ汁 豚肉のしょうが炒め マカロニサラダ	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 ハム	にんじん 小松菜 長ねぎ ヨウカ 玉ねぎ きゅうり コーン	米 さとう 油 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	613	26.7
21 月	ごはん	カレーマポー豆腐 ポーク焼売(2こ) ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	にんじん 玉ねぎ ピーマン コクコウカ もやし 小松菜	米 油 片栗粉 さとう 小麦粉 ごま油 ごま	642	27.8
22 火	秋のかおりご飯	さんまの揚げ煮 大根サラダ みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ さんま カツオブシ	にんじん しめじ 枝豆 大根 レタス みかん	米 栗 さとう 油 でんぶん 和風ドレッシング	625	24.3
23 水	コッパンスライス	ポークビーンズ コールスローサラダ 手作りカスタードクリーム	牛乳 豚肉 大豆 たまご スキムミルク ハム	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト コク キャベツ コーン	パン じゃが芋 オリーブ油 さとう コーンスターチ ノンエッグマヨネーズコンドレッシング	587	25.1
24 木	ごはん	白菜のみそ汁 鶏肉の南蛮漬け ひじききんぴら	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 ひじき 豚肉 さつまい	にんじん 白菜 えのき 玉ねぎ ヨウカ 長ねぎ れんこん こんにゃく	米 片栗粉 油 さとう ごま油	622	26.9
25 金	ちゅうかめん	広東めん汁 きなこ蒸しパン からし和え	牛乳 豚肉 いか うずらの卵 きな粉 豆乳 あずき ハム	にんじん 玉ねぎ 白菜 キクラゲ コクコウカ チンゲンサイ もやし	ちゅうかめん 油 ごま油 片栗粉 ケーキミックス さとう	647	28.3
28 月	振替休業日のため給食なし						
29 火	菜めし	けんちん汁 鮭の竜田揚げ ごまあえ	牛乳 豆腐 みそ 鮭	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ 白菜 小松菜 大根菜	米 里芋 油 ごま油 でんぶん ごま さとう	595	24.1
30 水	マーブル食パン(ココア)	和風スパゲッティ チーズオムレツ 秋のフルーツゼリーボンチ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ たまご	にんじん しめじ 玉ねぎ しゃくし菜漬け コク ぶどう みかん なし	パン スパゲッティ オリーブ油 油 さとう サイダー	625	23.9
31 木	ミックスピラフ(塩味)	コンソメトマトスープ かぼちゃ型ハンバーグ パンブキンパロア	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン 豆乳	にんじん 玉ねぎ コーン ピーマン かぼちゃ トマト キャベツ セロリー パセリ ニンニク	米 油 マーガリン オリーブ油 じゃが芋 さとう	600	23.8
						744	29.9

*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

