



※都合によりやむを得ず献立を変更させていただく場合があります。

日・曜日	献立名	使用食材			エネルギー	
		赤の食材	黄色の食材	緑の食材	タンパク質	脂質
		血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	たんぱく質	たんぱく質
1	火	①ミートソースパゲティ ②白菜スープ ③スイートポテトサラダ ④みかん	豚ひき肉 ベーコン ロースハム	スパゲティ さつまいも バター マヨネーズ 小麦粉	たまねぎ 干しいたけ 白菜 にんじん にんにく きゅうり ピーマン トマト缶 みかん	444 17.7 13 64.3 1.9
2	水	①親子丼 ②野菜の和風スープ ③なめたけ和え ④フルーツヨーグルト	卵 鶏肉 ヨーグルト	米	たまねぎ 白菜 しめじ りんご缶 干しいたけ にんじん ほうれん草 バイン缶 グリーンピース 大根 なめたけ みかん缶	425 19.9 11.2 58.7 1.6
3	木	 文化の日 				
4	金	①卵サンド ②コンソメスープ ③ジャーマンポテト ④バナナ ⑤牛乳	卵 ウィンナー 牛乳	ロールパン ジャがいも マーガリン サラダ油 マヨネーズ	キャベツ ブロッコリー たまねぎ パセリ にんじん バナナ	414 14.4 18.6 48 1.6
7	月	①ごはん ②根菜汁 ③鮭の塩焼き ④さつまいもとりんごの重ね煮 ⑤牛乳	鮭 牛乳	米 さつまいも サラダ油	ごぼう しいたけ にんじん 長ねぎ 大根 りんご	438 20.1 10.2 63.8 1.3
8	火	①みそラーメン ②甘辛揚げじゃが ③海藻サラダ ④カルピスゼリー	豚ひき肉 寒天 海藻サラダ ゼラチン ツナ	ラーメン ジャがいも カルピス ごま油 片栗粉 サラダ油 白ごま	生姜 ニラ 大根 黄桃缶 キャベツ コーン もやし にんじん 長ねぎ きゅうり	430 15.4 14.3 59.4 2
9	水	①ボークビーンズカレー ②卵スープ ③キャベツの味噌サラダ ④ヨーグルト	豚肉 卵 大豆水煮 わかめ 牛乳 ヨーグルト	米 小麦粉 ジャがいも カレールー バター サラダ油	たまねぎ キャベツ コーン にんじん きゅうり 長ねぎ もやし	411 16.4 11.7 58.6 1.6
10	木	①栗入り炊き込みごはん ②味噌汁（豆腐・たまねぎ） ③千草卵焼き ④白菜の海苔和え ⑤ヨーグルト（いちご）	油揚げ 鶏ひき肉 きざみ海苔 絹豆腐 ひじき 卵 ヨーグルト（いちご）	米 サラダ油 栗甘露煮	にんじん たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ ほうれん草 白菜 小松菜 たけのこ水煮	412 18.3 11.2 58.1 1.9
11	金	①ロールパン ②ベーコンポテトスープ ③マカロニグラタン ④バナナ ⑤牛乳	ベーコン 粉チーズ 鶏肉 チーズ 牛乳	ロールパン マーガリン ジャがいも 小麦粉 マカロニ	たまねぎ コーン バナナ キャベツ ほうれん草 マッシュルーム ブロッコリー	439 17.3 18.1 51.7 1.4
14	月	①ごはん ②けんちん汁 ③サバの味噌煮 ④野菜のおかか和え ⑤オレンジ	木綿豆腐 かつおぶし 鶏肉 サバ	米 ゴマ油	大根 しいたけ 小松菜 オレンジ にんじん 長ねぎ もやし ごぼう 生姜 キャベツ	411 20.3 13.8 47.4 1.7
15	火	①鶏塩うどん ②ツナじゃが煮 ③りんご蒸しパン ④牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	うどん 小麦粉 ジャがいも ベーキングパウダー サラダ油	にんじん ほうれん草 りんご しいたけ たまねぎ 長ねぎ グリンピース	474 16.4 13.8 70.8 1.8
16	水	①五目チャーハン ②中華スープ ③生揚げのそぼろあんかけ ④柿	豚ひき肉 生揚げ 卵 鶏ひき肉 かまぼこ	米 ごま油 片栗粉	にんじん ほうれん草 生姜 長ねぎ しいたけ 柿 グリーンピース もやし	414 18.3 16.7 45.6 1.7
17	木	～お弁当給食～ ①おにぎり（塩・鮭） ②鶏のからあげ ③ほうれん草のソテー ④みかん ⑤ジョア（いちご）	鮭フレーク 鶏肉 ベーコン	米 サラダ油 小麦粉 バター 片栗粉 ジョア	にんにく ほうれん草 生姜 コーン キャベツ みかん	440 22 11.9 59.6 1.5
18	金	①ロールパン ②コーンスープ ③バーベキューチキン ④マセドアンサラダ ⑤グレープゼリー	牛乳 鶏肉 ロースハム	ロールパン サラダ油 マヨネーズ バター ジャがいも 小麦粉 グレープゼリー	クリームコーン にんにく えだまめ パセリ にんじん コーン たまねぎ きゅうり	452 15.2 19.2 52.5 2
21	月	①ごはん ②味噌汁（わかめ・油揚げ） ③カレイのからあげ ④炒り豆腐 ⑤パインの缶詰	わかめ 木綿豆腐 油揚げ 鶏ひき肉 カレイ	米 片栗粉 サラダ油	長ねぎ 干しいたけ 大根おろし いんげん にんじん バイン缶	410 19.2 13.1 50.9 1.8
22	火	①しょうゆラーメン ②さつまいもと大豆のカリントウ ③わかめの中華和え ④バナナ	ナルト わかめ 卵 大豆水煮	ラーメン さつまいも サラダ油	ほうれん草 もやし もやし きゅうり 長ねぎ バナナ	4,34 15.2 10.3 72.4 2
23	水	 勤労感謝の日 				
24	木	①ごはん ②わかめと油揚げのスープ ③ボークチャップ ④コーンサラダ ⑤りんご	わかめ 油揚げ 豚肉	米 マーガリン	長ねぎ ピーマン きゅうり りんご たまねぎ にんにく にんじん しめじ キャベツ コーン	405 15.6 15.9 48.9 1.8
25	金	①揚げパン（きなこ） ②チリコンカン ③キャベツツナサラダ ④牛乳	きなこ ツナ 豚ひき肉 牛乳 大豆水煮	ロールパン 小麦粉 サラダ油 マヨネーズ オリーブ油	たまねぎ トマト缶 にんじん キャベツ にんにく きゅうり	440 19.3 22.4 41.7 1.5
26	土	①ごはん ②味噌汁（ジャがいも・わかめ） ③鮭の風味焼き ④ほうれん草のおひたし ⑤いちごババロア	わかめ 牛乳 鮭 かつおぶし	米 サラダ油 ジャがいも ババロアの素 白ごま 生クリーム	長ねぎ ストロベリーソース ほうれん草 もやし	437 16.3 17.9 50.1 1.5
28	月	①ごはん ②中華コーンスープ ③肉団子の甘酢あん ④ハムサラダ ⑤キウイフルーツ	卵 豚ひき肉 ロースハム	米 パン粉 片栗粉 サラダ油 ごま油	クリームコーン にんじん バイン缶 キウイ たまねぎ ピーマン もやし しいたけ たけのこ水煮 きゅうり	437 16.3 17.9 50.1 1.5
29	火	①カレーうどん ②のりチーズ卵焼き ③もやしのおひたし ④プリン	豚肉 あおのり 牛乳 油揚げ チーズ 卵 かつおぶし	うどん カレー粉 生クリーム サラダ油 カaramelシロップ カレールー プリンミックス	にんじん グリンピース たまねぎ もやし 干しいたけ しめじ	437 18.5 16.2 53.4 1.7
30	水	①ハヤシライス ②かぶのスープ ③ブロッコリーのオーロラサラダ ④ヨーグルト（いちご）	牛肉 ベーコン ヨーグルト（いちご）	米 デミソース バター マヨネーズ 小麦粉	たまねぎ トマト缶 キャベツ カリフラワー にんじん グリンピース パセリ きゅうり マッシュルーム かぶ ブロッコリー コーン	442 17 15.7 57.3 1.4