



給食目標【時間を考えて食べよう】

日	曜	牛乳	主食 ごはん・パン・めん	主菜・副菜・デザート	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	火		ごはん のりの佃煮	カレー肉じゃが こまつなのあえもの 冷凍みかん	牛乳 のり ぶた肉 大豆	米 砂糖 油 じゃが芋 こんにやく ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ グリンピース 小松菜 キャベツ もやし みかん	642kcal 22.0g
2	水		かきあげ丼	機香あえ 具だくさんみそ汁	牛乳 のり いか みそ	米 油 さつま芋 小麦粉 砂糖 じゃが芋	コーン 玉ねぎ にんじん 白菜 もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	640kcal 18.4g
3	木		フィッシュバーガー	いんげん豆入り野菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳 いんげん豆 ぶた肉 ホキ ベーコン ヨーグルト	ミルクパン 油 パン粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にんじん 黄桃 パイン みかん	684kcal 29.7g
4	金		ごはん	鮭の塩焼き じゃが芋のきんぴら炒め とうがんのすまし汁	牛乳 ぶた肉 鮭 とり肉 豆腐	米 油 こんにやく 砂糖 じゃが芋 ごま でん粉	ごぼう にんじん とうがん 小松菜	650kcal 32.5g
7	月		担々炒飯	海藻入りサラダ ビーフンスープ	牛乳 ぶた肉 みそ くきわかめ 卵	米 ごま油 ビーフン でん粉 砂糖 油	にんじん 干しいたけ 小松菜 チンゲン菜 にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ	636kcal 22.2g
8	火		ごはん	さつま芋コロッケ 彩り野菜とビーフンの和え物 大根のみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ 油揚げ	米 油 さつま芋 じゃが芋 小麦粉 パン粉 ビーフン 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん 小松菜 コーン ねぎ えのき茸 しょうが 大根 大根菜	708kcal 21.2g
9	水		スパゲッティ きのこ入りミートソース	じゃが芋入りサラダ 巨峰	牛乳 ぶた肉 チーズ	スパゲッティ 油 米粉 じゃが芋 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ トマト しめじ しいたけ まいたけ キャベツ きゅうり コーン 巨峰	585kcal 25.3g
10	木		ツナドッグ	ポークビーンズ りんごとミルクのゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 ツナ チーズ 大豆 寒天 ぶた肉 いんげん豆 ベーコン	コッパパン 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ にんじん トマト グリンピース りんご みかん 黄桃 パイン	662kcal 26.8g
11	金		ごはん	ホキのあずま煮 わかめ入りサラダ すりごまみそ汁	牛乳 ホキ わかめ 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 でん粉 砂糖 ごま じゃが芋	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 白菜 ねぎ 小松菜	681kcal 30.6g
14	月		さつま芋入り 五目ごはん	さばのごまつけ焼き ゆで野菜からし醤油 めかたま汁	牛乳 とり肉 油揚げ さば めかぶわかめ 豆腐 卵	米 油 砂糖 ごま さつま芋 でん粉	にんじん 干しいたけ ごぼう もやし たけのこ しょうが 白菜 小松菜 ねぎ	616kcal 30.3g
15	火		セサミトースト	秋のシチュー キャロットハニースラダ	牛乳 ぶた肉 生クリーム	食パン ごま 砂糖 マーガリン 油 さつま芋 米粉 バター はちみつ	玉ねぎ にんじん しめじ コーン パセリ キャベツ きゅうり にんにく	705kcal 20.7g
16	水		ごはん ひじきふりかけ	じゃが芋のそぼろ煮 もやしとわかめのごま醤油	牛乳 ひじき 糸がきかつお ぶた肉 わかめ	米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 こんにやく ごま	しょうが もやし 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ グリンピース にんじん	634kcal 21.0g
17	木		切り干し大根 ごはん	ししゃものごま天ぷら ゆで野菜土佐醤油 さつま汁	牛乳 とり肉 豆腐 ししゃも 糸がきかつお 油揚げ みそ	米 油 小麦粉 ごま こんにやく さつま芋	もやし 切干大根 グリンピース 白菜 にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	597kcal 25.6g
18	金		ごはん	スンドゥブチゲ はるさめ入りサラダ	牛乳 ぶた肉 いか 豆腐 うずら卵 ハム	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま	にんにく ねぎ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 たけのこ にら キャベツ きゅうり もやし	713kcal 30.3g
21	月	敬老の日						
22	火	国民の休日						
23	水	秋分の日						
24	木		パエリア	世界の料理【スペイン】 卵入りコーンスープ チュロス	牛乳 とり肉 いか えび あさり ぶた肉 卵	米 油 じゃが芋 でん粉 バター 砂糖 米粉	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ ピーマン コーン パセリ	605kcal 24.5g
25	金		お月見の献立 えだまめ 枝豆ごはん	いかの竜田揚げ ゆで野菜ごまかけ 二色きな粉団子	牛乳 わかめ いか 豆腐 きな粉	米 油 でん粉 砂糖 ごま 白玉粉	えだまめ 枝豆 しょうが 白菜 もやし 小松菜 かぼちゃ	676kcal 30.0g
28	月		ごはん	とり肉と大豆のごまがらめ おかかあえ けんちん汁	牛乳 とり肉 大豆 糸がきかつお	米 油 でん粉 砂糖 ごま こんにやく ごま油	しょうが にんにく 小松菜 ねぎ にんじん ごぼう 大根 キャベツ	683kcal 29.1g
29	火		なすと豆の ドライカレー	コールスローサラダ 梨	牛乳 ぶた肉 いんげん豆 ハム	米 バター 油 米粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ エリンギ なす キャベツ コーン 梨	678kcal 22.1g
30	水		ねぎ塩焼きそば	いももち はりはり漬け	牛乳 ぶた肉	中華麺 油 ごま ごま油 じゃが芋 でん粉 砂糖	にんじん キャベツ もやし ねぎ レモン にんにく にら 切干大根 きゅうり	615kcal 21.8g

※ 材料の購入等の都合により、献立が変更になることがあります。