

日 曜		献 立 名		使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	g	g
1	木	むぎごはん	牛乳	セルフのにくみそどん マカロニサラダ わふうカレースープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ツナ あつあげ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら マカロニ じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ さやいんげん キャベツ にんじん ほうれんそう	645	26.0	21.3	2.1
2	金	ごはん	牛乳	【豆腐の日献立】 がんもどきのそぼろあんかけ こんがりキツネのサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき あおだいず とりにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ でんぷん さとう あぶら じゃがいも	にんじん えのきたけ しょうが キャベツ こまつな コーン たまねぎ だいこん ながねぎ	622	25.8	20.3	1.8
5	月	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン のりずあえ きなこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なんと みそ ツナ のり きなこ	ちゅうかめん あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	607	29.4	18.6	2.0
6	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご あつあげとキャベツのみそいため ぐだくさんもずくスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ みそ とりにく だいず とうふ もずく	こめ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	にんじん キャベツ しめじ こまつな しょうが たまねぎ なますかぼちゃ ながねぎ	599	26.2	18.6	1.9
7	水	あつぎり しよくパン	牛乳	てづくりりんごジャム たらとポテトのケチャップがらめ チキンのクリームシチュー	ぎゅうにゅう たら だいず とりにく いんげんまめ	しよくパン さとう でんぷん こめこ じゃがいも あぶら	りんご レモン たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	644	28.2	23.5	2.2
8	木	ごはん	牛乳	いわしのかばやき やさいのツナいため じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう いわし ツナ かつおぶし とうふ みそ	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん もやし こまつな こんにやく ながねぎ	595	24.8	19.5	1.8
☆目の愛護デー献立 目の健康を維持するために大切な「緑黄色野菜」にんじん、ブロッコリー、ほうれん草、トマトを使います。「ランドルトかん」は、視力検査で使われる「C」の形の記号です。ちくわで表します。											
9	金	キャロット ライス	牛乳	【目の愛護デー献立】 ハンバーグチーズソース めにエーサラダ ランドルトかんトマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ だいず ちくわ	こめ おおむぎ ノエッグマヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン にんにく トマト ブロッコリー	612	25.5	17.2	2.0
13	火	ごはん	牛乳	ししゃものマヨネーズやき じゃがいものごもくきんぴら かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ くきわかめ とうふ たまご みそ	こめ ノエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら さとう ごま	にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	586	24.1	19.1	2.0
14	水	こめこ コッペパン	牛乳	こめこマカロニのツナトマトソテー ローストポテト ミートボールとやさいのスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく だいず	こめこパン あぶら こめこマカロニ さとう じゃがいも でんぷん みずあめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ もやし しめじ ほうれんそう りんご	604	25.5	19.5	2.6
15	木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき わかめのサラダ じゃがいもとだいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう ほっけ みそ わかめ ぶたにく だいず あつあげ	こめ ごまあぶら ごま さとう あぶら じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん	618	28.0	18.2	1.7
16	金	むぎごはん	牛乳	あきいっぱいボークカレー こんにやくのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん しめじ もやし サラダこんにやく こまつな	594	22.3	17.5	1.7
20	火	ごはん	牛乳	さばのみそに もやしとかまぼこのさっぱりあえ いもにじる	ぎゅうにゅう さば みそ かまぼこ ぶたにく あつあげ	こめ さとう さともいも	だいこん しょうが もやし ほうれんそう にんじん ごぼう こんにやく はくさい ながねぎ	605	29.2	17.7	2.0
21	水	むぎごはん	牛乳	セルフのミートソースライス おまめとツナのサラダ あきやさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず ツナ ウインナー	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし だいこん だいこんば	634	26.1	22.7	1.8
22	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのからあげおろしソース ゆかりあえ ごまみそスープ	ぎゅうにゅう さめ なんと とうふ みそ	こめ こめこ でんぷん あぶら さとう ねりごま ごま	だいこん にんじん もやし こまつな あかしそ たまねぎ キャベツ	621	27.1	19.5	2.0
23	金	さつまいも ごはん	牛乳	【減塩の日：素材の味を楽しもう】 とりにくのしおこうじやき ブロッコリーのおかかあえ あきやさいの みそしる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あつあげ だいず みそ	こめ さつまいも ごま ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー コーン にんじん だいこん ごぼう しめじ だいこんば	626	26.8	20.5	1.8
26	月	ソフトめん	牛乳	わふうじる くきわかめのサラダ てづくりさつまいものむしパン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご くきわかめ とうにゅう	ソフトめん でんぷん あぶら さつまいも さとう こめこ	にんじん だいこん なめこ だいこんば もやし コーン	655	27.4	16.6	2.0
27	火	ごはん	のむ ヨーグルト プレーン	やきギョーザ はるさめサラダ ちゅうかうまに	のむヨーグルト ぶたにく とりにく あつあげ みそ	こめ さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま あぶら でんぷん	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし ほうれんそう にんじん にんにく はくさい ながねぎ	581	20.7	11.2	1.6
☆食育の日献立：食べ残しをなくそう 食べ物を大切にすることをテーマにした献立です。給食で使っている「めぎす」は、小さいサイズのため、市場にはあまり出回らず廃棄されてしまいます。食べやすさを生かし、骨まで丸ごといただきます。 「おから」は、大豆の栄養がたっぷりふくまれた食品ですが、食品として利用される量はわずかです。今回は、おからをポテトサラダに活用しました。また、普段は捨ててしまいがちな「だしがら」や「大根葉」をみそ汁の具としていただきます。											
28	水	ごはん	牛乳	【食育の日：食べ残しをなくそう】 てづくりごまゆかりふりかけ めぎすのこめこあげ おからポテトサラダ だしまでまるごとエコなみそしる	あおのり ぎゅうにゅう めぎす おから ツナ かつおぶし だいず みそ	こめ ごま こめこ あぶら じゃがいも ノエッグマヨネーズ さとう	あかしそ コーン ブロッコリー にんじん だいこん はくさい ごぼう だいこんば	614	23.9	21.1	1.7
29	木	ごはん	牛乳	ちくわのいそマヨやき さつまいもとブロッコリーのごまあえ だいこんとんじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく とうふ みそ	こめ ノエッグマヨネーズ さつまいも ごま さとう ごまあぶら	ブロッコリー にんじん だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ	621	24.0	18.1	2.0
30	金	ツナ ピラフ	牛乳	【ハロウィン献立】 オムレツ ハロウィンサラダ パンプキンスープ	ツナ ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ベーコン いんげんまめ	こめ おおむぎ さとう あぶら こめこ	たまねぎ コーン キャベツ にんじん こまつな かぼちゃ	651	25.6	21.3	2.0

一食平均エネルギー：617 Kcal

たんぱく質：25.8 g

脂質：19.1 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。