

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g		
		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	
29	火	むぎごはん	牛乳	ココアの素 トマトたっぷりハヤシライス フルーツフレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ ココアのもと こめあぶら じゃがいも さとう ハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり みかん	652	21.5	
30	水	ごはん	牛乳	さばのソースやき くきわかめのごまきんぴら とうふとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ くきわかめ とうふ だいず	こめ さとう じゃがいも こめあぶら ごま	しょうが にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ もやし えのきたけ こまつな	626	26.5	
31	木	むぎごはん	牛乳	【野菜の日献立】 セルフのなすとピーマンのにくみそどん あおのりチーズポテト ニラのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり 豆乳シュレツド とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが なす たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ ほししいたけ には	599	23.4	
1	金	ごはん	牛乳	【防災の日献立】 くるまふのあげに きりぼしだいこんのごまじょうゆあえ ぶたにくとこうやどうふのたまごとじ に	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ たまご	こめ ふ こめこ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん キャベツ コーン たまねぎ ごぼう ほししいたけ さやいんげん	661	24.1	
4	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのスタミナいため ローストおさつ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なると とうふ	こめ こめあぶら さとう でんぶん さつまいもスティック ワンタン ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん には メンマ コーン ほうれんそう ながねぎ	659	23.6	
5	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのこめこあげピリからソース なますかぼちゃのごまいため なつのっぺいじる	ぎゅうにゅう めぎす さつまあげ あぶらあげ ちくわ あつあげ	こめ こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも でんぶん	そうめんかぼちゃ しらたき ピーマン にんじん とうがん ほししいたけ こんにやく えだまめ	642	23.3	
6	水	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい ちゅうかあえ ツナとあつあげのカレースープ	ぎゅうにゅう だいず たら とうふ あつあげ ツナ	こめ でんぶん パン ロード さとう こむぎこ ごまあぶら じゃがいも カレールウ	とうもろこし たまねぎ もやし にんじん キャベツ ほうれんそう ながねぎ	614	22.0	
7	木	ソフトめん	牛乳	ナスとトマトのミートソース しおこうじドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトめん こめあぶら さとう 米粉 ハヤシルウ こめこ じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす トマト キャベツ ブロッコリー コーン バジル	674	28.0	
8	金	むぎごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ゆかりあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ だいず あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ ゆかりこ かぼちゃ なす	604	23.0	
11	月	むぎごはん	牛乳	ダブルポテトカレー かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ あおだいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さつまいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ サラダこんにやく キャベツ	646	21.1	
12	火	ゆでちゅうかめん	牛乳	わかめしょうゆラーメン きりぼしだいこんのちゅうかサラダ アップルモッチー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ とうにゅう	ちゅうかめん さとう こめあぶら ごまあぶら こめこ	メンマ しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり りんご	648	25.2	
13	水	こめ粉パン	牛乳	いちごジャム ポテトミートグラタン ビーンズサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 豆乳シュレツド うずらまめ あおだいず きんときまめ ベーコン	こめこパン いちごジャム こめあぶら さとう じゃがいも ハヤシルウ	たまねぎ にんにく トマト キャベツ にんじん もやし しめじ パセリ	590	25.2	
14	木	<b>ジャンボ遠足(お弁当)</b>								
15	金	むぎごはん	牛乳	ココアの素 おおがたやさいのハヤシライス こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	こめ おおむぎ ココアのもと こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ ほうれんそう サラダこんにやく コーン	657	22.0	
19	火	ごはん	牛乳	ふとまきたまご かぼちゃとたまねぎのにくみそがら め キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ あおだいず あつあげ	こめ さとう 小麦でん粉 だいずあぶら こめあぶら でんぶん	かぼちゃ しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ こまつな	630	25.3	
20	水	クワアージュシー	牛乳	【食育の日:沖縄県】 いわしのカリカリフライ タマナーチャンプルー もずくのみそしる	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう まいわし ツナ あつあげ かつおぶし もずく あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こめ こめパンこ なたね油	しょうが ほししいたけ にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ほうれんそう	610	27.6	
21	木	<b>遠足予備日(お弁当)</b>								
22	金	ごはん	牛乳	ささかまのカレーマヨやき えだまめとひじきのサラダ しおこうじとんじる	ぎゅうにゅう ささかまほこ ひじき ぶたにく あつあげ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら じゃがいも	えだまめ キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ	617	24.2	
25	月	ごはん	牛乳	セルフのホイコーローどん ローストポテトビーンズ もやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いりだいず あつあげ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら	ながねぎ キャベツ ピーマン にんにく にんじん えのきたけ もやし こまつな	626	27.1	
26	火	ごはん	牛乳	あつあげのピザやき きりぼしだいこんのいりに めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ 豆乳シュレツド あぶらあげ めぎす みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ きりぼしだいこん にんじん こんにやく ほししいたけ さやいんげん キャベツ ごぼう ながねぎ	642	24.4	
27	水	まるパン	牛乳	セルフメンチカツパーガー レモンふうみドレッシングサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく 大豆 ベーコン	コッペパン ラード でんぶん こめあぶら マカロニ さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー レモンじる えのきたけ コーン こまつな	603	24.5	
28	木	ごはん	牛乳	たらとだいずのチリソース もやしのちゅうかサラダ とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう だいず とうふ わかめ	こめ でんぶん コーンフラワー こめこ こめあぶら ごまあぶら さとう はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ にんじん コーン えのきたけ メンマ ながねぎ	640	22.1	
29	金	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 うさぎハンバーグ にんじんのツナいため おつきみじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ かまぼこ とうふ	こめ ラード さとう こめあぶら しらたまもち	たまねぎ しょうが にんじん もやし ピーマン こんにやく ほうれんそう ながねぎ	632	22.4	