

	主食	献立名	牛乳	使用している食品						E:エネルギー	
				赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		P:たんぱく質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質	
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類		
1木	ごはん	ミートローフ●▲ コーンポテト ビーフンスープ	○ 豚肉 卵● ベーコン	牛乳▲ 調理用牛乳▲	パセリ	玉ねぎ コーン 干し椎茸 きゃべつ ねぎ	ごはん パン粉 砂糖 ジャガ芋 ビーフン			E 828 kcal P 25.0 g F 27.5 g	
2金	麦ごはん	オムレツ● 海藻サラダ◆● キーマカレー▲	○ 豚肉 大豆 オムレツ●	牛乳▲ 塩わかめ◆	人参	にんにく 玉ねぎ 大根	麦ごはん 砂糖 カレールー▲ 白ごま■	油		E 891 kcal P 31.3 g F 32.3 g	
5月	コッパン▲	鶏肉の香り揚げ 秋のきのこ炒め 豆腐と卵のスープ● カシューナッツ■	○ 鶏肉 絹ごし豆腐 卵●	牛乳▲	にら 人参	生姜 玉ねぎ きゃべつ まいたけ エリンギ 白菜 ねぎ	コッパン▲ でんぷん	油 カシューナッツ■		E 809 kcal P 35.5 g F 31.3 g	
6火	赤米 ごはん	ふくらぎの万葉焼き■ ほうれん草のひだし かたかご煮 国吉りんご	○ ふくらぎ みそ 鶏肉 厚揚げ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	練り梅 大根 国吉りんご	赤米ごはん(香紫米) 砂糖 でんぷん 里芋 こんにゃく	くすみ■ 白ごま■		E 877 kcal P 33.4 g F 27.6 g	
7水	きなこ 揚げパン▲	えびシューマイ(2)◆● 青じそドレッシングサラダ 秋のミネストローネ メロンゼリー	○ きなこ えびシューマイ◆● ベーコン	牛乳▲ 脱脂粉乳▲	ブロッコリー 人参 トマト いんげん	きゃべつ 玉ねぎ 本しめじ	2/3コッパン▲ さつま芋 ジャガ芋 砂糖 メロンゼリー	油 青じそドレッシング		E 810 kcal P 25.9 g F 28.0 g	
8木	ごはん	春巻き■ 搾三絲■ 八宝菜◆●	○ 春巻き■ 豚肉 いか◆ うすら卵●	牛乳▲	人参 青梗菜	胡瓜 コーン 玉ねぎ 白菜 黒さくらげ たけのこ	ごはん 春雨 砂糖 でんぷん	油 ごま油■		E 777 kcal P 22.6 g F 20.8 g	
9金	ごはん	鯖の豆板揚げ焼き■ カラフル和え■ ブルーベリーゼリー かぼちゃと小豆のみそ汁	○ 鯖 油揚げ 小豆 みそ	牛乳▲ 煮干し	赤ピーマン 黄ピーマン かぼちゃ	生姜 にんにく きゃべつ 胡瓜 大根 ねぎ	ごはん ブルーベリーゼリー	ごま油■ 白ごま■		E 829 kcal P 30.3 g F 24.1 g	
12月	2/3 コッパン▲	ココア豆▲ きゃべつと胡瓜のサラダ 五目ラーメン 青りんごゼリー	○ 大豆 豚肉	牛乳▲ 脱脂粉乳▲	人参	きゃべつ 胡瓜 生姜 にんにく 玉ねぎ コーン ねぎ	2/3コッパン▲ でんぷん ココア 砂糖 ラーメン 青りんごゼリー	油		E 827 kcal P 29.0 g F 26.5 g	
13火	ごはん	福来魚のごまだしがけ■ 荳わかめの金平 すき焼き煮	○ 福来魚 ベーコン 豚肉 焼き豆腐	牛乳▲ 荳わかめ	人参 いんげん	白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく ジャガ芋 しらたき	白ごま■		E 797 kcal P 29.3 g F 22.0 g	
14水	ごはん 食19丼	高岡元氣ビビンバ丼(焼肉■ナムル■) 味噌かきたま汁● オレンジ	○ 牛肉 赤みそ 卵● 絹ごし豆腐 みそ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 生椎茸 たけのこ オレンジ	ごはん 砂糖 でんぷん	油 ごま油■		E 877 kcal P 38.2 g F 29.9 g	
15木	ごはん	さつま芋とレバーの揚げがらめ 青菜の和え物■ ワンタンスープ	○ 豚肉 豚レバー 大豆	牛乳▲	小松菜	生姜 きゃべつ 白菜 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸	ごはん でんぷん さつま芋 砂糖 ワンタン	油 白ごま■		E 832 kcal P 32.5 g F 28.1 g	
16金	きのこ ごはん■	なっばコロッケ▲ きゃべつと胡瓜の塩もみ むらくも汁● ビーチシャベット	○ 油揚げ なっばコロッケ▲ 卵●	牛乳▲ 花かつお だし昆布	人参 青梗菜	本しめじ まいたけ きゃべつ 胡瓜 生姜 玉ねぎ	醤油ごはん 砂糖 でんぷん ビーチシャベット	油 栗■		E 794 kcal P 25.1 g F 23.7 g	
19月	1/2 コッパン▲	コーンエッグ● フルーツ和え ソフト種のミートソースがけ	○ 卵● 豚肉 大豆	牛乳▲	人参 トマト パセリ	コーン りんご バイン みかん もも バナナ 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	1/2コッパン▲ ソフト種▽ 砂糖 でんぷん	油		E 935 kcal P 37.2 g F 22.6 g	
20火	ごはん	げんげの唐揚げ(2) ほうれん草のごまみそ和え■ 里芋のそぼろ煮 納豆	○ げんげの唐揚げ みそ 鶏肉 納豆	牛乳▲	ほうれん草 人参 いんげん	きゃべつ 生姜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 里芋 こんにゃく でんぷん	油 白ごま■		E 828 kcal P 30.8 g F 25.1 g	
21水	米粉入り パン▲	鶏肉とさつま芋の揚げがらめ■ 小松菜のオイスターソース炒め 春雨スープ ヨーグルト▲	○ 鶏肉	牛乳▲ ヨーグルト▲	小松菜 人参	生姜 玉ねぎ ひらたけ たけのこ ねぎ 白菜	米粉入りパン▲ でんぷん さつま芋 砂糖 春雨	油 白ごま■		E 844 kcal P 29.6 g F 23.8 g	
22木	ごはん	がんもの含め煮 かぶの甘酢和え 豚汁 とろろ昆布	○ がんもどき 豚肉 みそ	牛乳▲ とろろ昆布	かぶ菜 人参	かぶ 胡瓜 大根 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 さつま芋			E 861 kcal P 27.9 g F 29.0 g	
23金	ごはん	赤魚の変わり揚げ ひじきの炒め煮 大根のみそ汁 ベビーチーズ▲	○ 赤魚 大豆 油揚げ 高野豆腐 みそ	牛乳▲ 小芽ひじき うるめ削り	人参	大根 玉ねぎ ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖	油		E 812 kcal P 36.6 g F 23.0 g	
26月	ごはん	ししゃものフライ(2) 青菜のごま和え■ 厚揚げと野菜の旨煮 冷凍みかん	○ ししゃもフライ 厚揚げ 結ひ昆布 うるめ削り	牛乳▲ 結ひ昆布 うるめ削り	小松菜 人参	きゃべつ 大根 たけのこ 干し椎茸 冷凍みかん	ごはん こんにゃく 砂糖	油 白ごま■		E 783 kcal P 26.0 g F 21.6 g	
27火	ごはん	鯖のみそホイル焼き コーンとえ 白菜鍋	○ 鯖のみそホイル焼き 豚肉 焼き豆腐	牛乳▲ うるめ削り	ブロッコリー 人参	きゃべつ コーン 干し椎茸 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 しらたき	油		E 761 kcal P 31.2 g F 22.8 g	
28水	食パン▲	鶏肉のガーリック醤油焼き 切干大根のナポリタン 巨峰(3) ポテトスープ チョコビーンズクリーム▲	○ 鶏肉 ベーコン	牛乳▲	ピーマン 人参	にんにく 切干大根 玉ねぎ 巨峰	食パン▲ ジャガ芋 チョコビーンズクリーム▲			E 813 kcal P 33.3 g F 28.3 g	
29木	ごはん	ハンバーグのきのこソースがけ きゃべつとブロッコリーのサラダ ハロウィンスープ かぼちゃプリン	○ ハンバーグ 豚肉	牛乳▲	人参 パセリ ブロッコリー かぼちゃ	大根 本しめじ 生椎茸 きゃべつ 玉ねぎ	ごはん ABCパスタ 砂糖 でんぷん かぼちゃプリン	油		E 778 kcal P 25.4 g F 17.7 g	
30金	ごはん	鮭のケチャップがらめ 野菜ソテー わかめスープ◆ 干しプルーン	○ 鮭 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳▲ 塩わかめ◆	パセリ ブロッコリー 人参	玉ねぎ きゃべつ コーン 本しめじ ねぎ 干しプルーン	ごはん でんぷん 砂糖	油		E 807 kcal P 31.3 g F 20.4 g	

☆次の食品が含まれる場合、献立の横に印を付けましたので参考にしてください。

・卵・・・●、牛乳・・・▲、種実類・・・■、えび・かに・いか・・・◆、そば・・・▽

※ 特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」「給食日誌」をお渡ししますのでご確認ください。

平均	E 826 kcal P 30.3 g F 25.3 g
基準	E 820 kcal P 30.0 g F 25.1 g