

日	主食	牛乳	おかず	一口メモ	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	ごはん		焼き鯖 切干大根の煮物 さつまいも	脂ののった 鯖の塩焼きです	学乳,さば,さつまいも 鶏肉,木綿豆腐,赤みそ 白みそ	米,油,砂糖,こんにやく さつまいも	切干しいんげん,にんじん 干し椎茸,ごぼう,だいこん 長ねぎ	573 kcal 28.7 g 15.5 g 2.4 g
5火	和風チャーハン		こんにやくサラダ りんご	栄養のある皮を 付けたりんごです	学乳,たまご ツナオイル漬け,わかめ	米,油,白いりごま こんにやく,砂糖	しょうが,長ねぎ,にんじん キャベツ,だいこん,きゅうり りんご	560 kcal 18.5 g 21.0 g 2.3 g
6水	小松菜のクリームスパ		ミックスサラダ 小松菜ケーキ	小松菜給食です	学乳,えび,ベーコン 調整豆乳,豆乳バター	スパゲッティ,油,小麦粉 砂糖,マヨネーズ,粉糖	玉葱,ぶなしめじ,こまつな キャベツ,にんじん,きゅうり コーン	644 kcal 25.1 g 23.2 g 2.4 g
7木	もみじごはん		魚の香味焼き 昆布和え 具だくさん汁	赤いもみじを イメージした ご飯です。	学乳,鶏肉,すずき 塩昆布,生揚げ,わかめ 赤みそ,白みそ	米,砂糖,白すりごま こんにやく,じゃがいも	にんじん,しょうが,長ねぎ はくさい,こまつな えのきたけ,だいこん	610 kcal 30.5 g 23.3 g 2.7 g
8金	カレーミートドッグ		わかめとごぼうのサラダ 卵とめかぶのスープ	「いい歯の日」 よく噛むことを 意識しましょう	学乳,豚肉,レンズまめ ピザチーズ,わかめ めかぶわかめ,たまご	コッペパン,バター 小麦粉ごま油,砂糖 白いりごま,油,でんぷん	玉葱,にんじん,にんにく ごぼう,もやし,干し椎茸 長ねぎ	574 kcal 28.4 g 24.7 g 2.2 g
11月	ごはん		鮭の塩こうじ漬け 昆布と大豆の煮もの 豚汁	今日は鮭の日 鮭の漢字を分解 すると…十一十一	学乳,鮭,こんぶ,大豆 油揚げ,さつまいも,豚肉 生揚げ,赤みそ,白みそ	米,塩こうじ,こんにやく 砂糖,じゃがいも	にんじん,ごぼう,長ねぎ だいこん	640 kcal 35.9 g 20.4 g 2.2 g
12火	ごはん		鶏肉と大豆のうま煮 香味和え のりの佃煮	のりの佃煮は ごはんがすすみ ます	学乳,ほしのり,鶏肉 大豆,生揚げ	米,砂糖,油,こんにやく じゃがいも,ごま油 白いりごま	ごぼう,にんじん,キャベツ きゅうり,もやし,しょうが	579 kcal 23.5 g 16.8 g 1.9 g
13水	ねぎ塩豚丼		わかめのポン酢あえ みかん	豚肉で 疲労回復	学乳,豚肉,わかめ	米,ごま油,油,でんぷん 砂糖	長ねぎ,にんにく,もやし,玉葱 にんじん,はくさい,きゅうり レモン,だいこん,みかん	581 kcal 21.9 g 16.5 g 1.6 g
14木	麻婆やきそば		ツナと海藻のサラダ りんご	焼きそばに麻婆 豆腐をかけまし た	学乳,豚肉,大豆,赤みそ 豆腐,ツナオイル漬け わかめ	中華めん,油,砂糖 でんぷん,ごま油 白いりごま	にんにく,しょうが,にんじん 干し椎茸,玉葱,こまつな コーン,長ねぎ,キャベツ きゅうり,りんご	638 kcal 29.5 g 24.3 g 2.2 g
15金	パン		レバーポテトハニーマスタード ビーンズサラダ コーンスープ	鉄分たっぷり レバーの登場で す	学乳,豚肝臓,大豆 ひよこまめ,鶏肉	パン,でんぷん,油 小麦粉,じゃがいも,砂糖 はちみつ,白いりごま	しょうが,にんにく,にんじん こまつな,もやし,玉葱,コーン	595 kcal 25.3 g 22.7 g 2.7 g
18月	わかめごはん		和風ハンバーグ 和風サラダ みそ汁	一個一個丁寧に 丸めて作ります	学乳,わかめ,たらすり身 鶏肉,凍り豆腐,わかめ 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,白いりごま,油,パン粉 でんぷん,砂糖 じゃがいも	ごぼう,しょうが,にんにく,玉葱 にんじん,キャベツ,カリフラワー 水菜,コーン,えのきたけ	634 kcal 27.4 g 18.0 g 2.8 g
19火	鶏ごぼうピラフ		コロコロポテトサラダ ふわふわ卵スープ	鶏肉とごぼうは 相性抜群	学乳,鶏肉,豚肉 ベーコン,たまご	米,油,じゃがいも 砂糖,でんぷん	ごぼう,にんじん,コーン,しょうが こまつな,キャベツ,きゅうり 玉葱,セロリー,チンゲンツァイ	568 kcal 21.8 g 19.1 g 2.5 g
20水	ピザトースト		かぼちゃとさつまいもの ポタージュ レモン醤油ドレッシングサラダ	秋の味覚がつ まったポター ージュです	学乳,ベーコン,調整豆乳 豆乳バター,白いんげん豆 ピザチーズ,豆乳クリーム	食パン,油,さつまいも 砂糖	にんにく,玉葱,マッシュルーム ピーマン,かぼちゃ,にんじん パセリ,もやし,きゅうり,コーン キャベツ,レモン	579 kcal 23.9 g 25.9 g 2.3 g
21木	吹き寄せごはん		こまいの磯辺揚げ 白菜のゆず風味 田舎汁	氷下魚と書きま す。氷の下に生 息しています	学乳,鶏肉,えび,ししゃも あおりの,木綿豆腐 赤みそ,白みそ,削り節	米,むぎぐり,さつまいも 油,小麦粉,砂糖 じゃがいも,こんにやく	にんじん,ぶなしめじ グリーンピース,はくさい,きゅうり ゆず,ごぼう,だいこん,長ねぎ	591 kcal 24.9 g 16.8 g 3.2 g
22金	釜焼きビビンバ		五目わかめスープ みかんゼリー	ビビンバは韓国 語で混ぜる飯の 意味です	学乳,豚肉,赤みそ,鶏肉 わかめ,生揚げ,粉寒天	米,ごま油,砂糖 白いりごま	切干しいんげん,にんにく しょうが,もやし,こまつな コーン,にんじん,玉葱 みかんジュース	598 kcal 23.7 g 19.5 g 2.0 g
25月	黒砂糖パン		ハンガリアンシチュー チーズサラダ	ハンガリーとい う国でできた煮 込み料理です	学乳,豚肉,ひよこまめ 豆乳バター,サラダチーズ	黒砂糖パン,じゃがいも 油,小麦粉,砂糖,ごま油	にんじん,玉葱,キャベツ きゅうり,こまつな	580 kcal 22.2 g 23.4 g 2.7 g
26火	ごはん		ひじき入り卵焼き おかか和え 具だくさん汁	具だくさんの卵 焼きです	学乳,たまご,鶏肉,みそ 芽ひじき,しらす干し 糸けずり節,木綿豆腐	米,砂糖,油,じゃがいも, こんにやく	玉葱,にんじん,こまつな はくさい,もやし,だいこん えのきたけ,長ねぎ	605 kcal 28.4 g 20.1 g 2.4 g
27水	ごはん		魚の東煮 磯和え みそ汁	関東風の味付け を東煮と呼びま す。醤油味です	学乳,にしん,生揚げ 焼きのり,わかめ,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,小麦粉,でんぷん 油,砂糖,じゃがいも	しょうが,もやし,こまつな にんじん,ほんしめじ,玉葱	629 kcal 26.2 g 22.9 g 2.1 g
28木	ピリカラあだち菜どん		じゃがいものゴマみそ和え なめこ汁	秋の旬野菜、 なめこの汁です	学乳,豚肉,白みそ 木綿豆腐,赤みそ	米,油,砂糖,でんぷん ごま油,じゃがいも 白すりごま	しょうが,にんにく,玉葱,長ねぎ ぶなしめじ,にんじん,こまつな キャベツ,きゅうり,なめこ	626 kcal 24.4 g 20.4 g 2.6 g
29金	肉うどん		卵と小松菜の和え物 やきいも	あま〜い焼き いもです	学乳,豚肉,油揚げ 削り節,たまご	うどん,砂糖,油,ごま油 さつまいも	玉葱,たけのこ,にんじん 長ねぎ,こまつな,キャベツ きゅうり	547 kcal 23.0 g 19.9 g 2.0 g
30土	チリビーンズライス		コーンサラダ みかん	パフォーマンス デーお疲れ様で す	学乳,豚肉,大豆 いんげんまめ,豆乳バター	米,油,小麦粉,砂糖	玉葱,にんじん,ピーマン コーン,にんにく,しょうが セロリー,キャベツ,もやし こまつな,みかん	628 kcal 21.5 g 20.3 g 2.1 g

※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。

※エネルギー等数値は中学年(3,4年生)の数値です。低学年(1,2年生)は0.8倍、高学年(5,6年生)は1.2倍の数値となります。