



日	曜 日	主食		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	栄養価		
							1食分 - (kcal)	炭水化物 (g)	蛋白質 (g)
1	月	ダルカレー カリカリポテトサラダ 巨峰	牛乳	学乳,豚肉,大豆	米,油,小麦粉,バター,じゃがいも,油,砂糖	玉葱,にんにく,しょうが,にんじん,セロリー,キャベツ,もやし,きゅうり,巨峰	786	125.9	23.8
2	火	🍱野菜の日給食🍱 今月の野菜「冬瓜」 ごはん わかめのジュージュ 冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 野菜の甘みそ和え	牛乳	学乳,わかめ,かつお節,豚肉,生揚げ,みそ	米,油,じゃがいも,砂糖,でんぶん,ごま油	長ねぎ,玉葱,にんじん,干し椎茸,とうがん,キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン	757	114.5	29.6
3	水	ごまパタートースト ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳	学乳,豚肉,ベーコン,大豆,レンズまめ,粉チーズ,ツナオイル漬け	食パン,バター,砂糖,ごま油,じゃがいも,ごま油	にんにく,にんじん,玉葱,トマト缶,トマトジュース,きゅうり,キャベツ,ホールコーン	743	90.0	30.7
4	木	冷やしきつねうどん ししゃもの磯揚げ 小松菜と野菜のごま和え	牛乳	学乳,鶏肉,油揚げ,ししゃも,あおのり,たまご	うどん,砂糖,小麦粉,油,ごま,ごま油	にんじん,玉葱,長ねぎ,干し椎茸,こまつな,もやし,キャベツ	702	151.7	30.6
5	金	🍷日本の郷土料理給食🍷「奈良県」 ごはん 魚の田楽みそ焼き 梅肉和え 飛鳥汁	牛乳	学乳,さわら,糸けすり節,豚肉,油揚げ,木綿豆腐,豆乳,みそ	米,砂糖,ごま,じゃがいも	こまつな,もやし,にんじん,ねり梅,ごぼう,だいこん	721	104.4	35.1
8	月	🍷日本の郷土料理給食🍷「京都府」 ごはん ちりめん山椒 九条ねぎ入り肉豆腐 抹茶ミルクゼリー	牛乳	学乳,ちりめん,豚肉,押し豆腐,粉寒天,生クリーム	米,砂糖,油,しらたき,甘納豆(あずき)	ごぼう,にんじん,玉葱,長ねぎ,こまつな,葉ねぎ	808	121.4	35.4
9	火	ごはん 小魚のさらさ揚げ 菊花和え 田舎汁	牛乳	学乳,にぎす,糸けすり節,油揚げ,みそ	米,でんぶん,じゃがいも,こんにゃく,油	しょうが,もやし,こまつな,きくの花,ごぼう,だいこん,にんじん	706	116.6	25.6
10	水	きんぴらドッグ 野菜たっぷりスープ フルーツヨーグルト	牛乳	学乳,豚肉,ピザチーズ,ベーコン,レンズまめ,アレーソグルト	無塩パン,油,砂糖,ごま油,ごま,じゃがいも	ごぼう,にんじん,キャベツ,玉葱,こまつな,みかん缶,もも缶,マンゴー缶	732	106.4	30.5
11	木	あぶたま丼 海藻サラダ 梨	牛乳	学乳,鶏肉,油揚げ,たまご,わかめ	米,砂糖,油	玉葱,たけのこ,にんじん,干し椎茸,グリーンピース,もやし,キャベツ,こまつな,梨	759	116.1	29.6
12	金	秋なすとトマトのスパゲティ オニオンドレッシングサラダ チーズケーキ	牛乳	学乳,ベーコン,ツナオイル漬け,粉チーズ,クリームチーズ,アレーソグルト,たまご	スパゲッティ,油,砂糖,じゃがいも,バター,小麦粉,粉糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,マッシュルーム,なす,トマト缶,きゅうり,ホールコーン	867	114.7	31.0
16	火	キムタクチャーハン イカ入りチョレギサラダ 中華コーンスープ	牛乳	学乳,豚肉,いか,刻みのり,鶏肉,木綿豆腐,たまご	米,油,ごま油,ごま,砂糖,でんぶん	はくさい,キムチ,たくあん,にんにく,しょうが,長ねぎ,キャベツ,きゅうり,こまつな,にんじん,玉葱,クリームコーン,ホールコーン	695	103.3	29.8
17	水	ごはん 白菊蒸し 野菜のごま和え すまし汁 元気ヨーグルト	牛乳	学乳,豚肉,大豆,卵,あらはんぺん,わかめ,木綿豆腐,ソファール元気ヨーグルト	米,もち米,でんぶん,ごま,砂糖,油,ごま油	しょうが,玉葱,干し椎茸,もやし,にんじん,はくさい,こまつな,えのきたけ	736	113.0	28.9
19	金	黒砂糖パン 白身魚のムニエル アーモンドサラダ ミネストローネ	牛乳	学乳,メルルサー,豚肉,ベーコン,いんげんまめ	黒砂糖パン,小麦粉,油,バター,アーモンド,砂糖,じゃがいも	こまつな,キャベツ,にんじん,ホールコーン,にんにく,セロリー,玉葱,トマト缶	729	98.1	36.3
22	月	ジャージャー麺 ひじきのナムル サイダーボンチ	牛乳	学乳,大豆,豚肉,みそ,うすろ水,煮,芽ひじき	蒸し中華めん,ごま油,油,砂糖,でんぶん	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉葱,たけのこ,干し椎茸,にんじん,もやし,こまつな,ホールコーン,ナタデココ,みかん缶,パイナップル缶,マンゴー缶	846	126.7	31.7
24	水	はちみつレモントースト ほたてのクラムチャウダー チーズサラダ	牛乳	学乳,ベーコン,ほたて,豆乳,ツナオイル漬け,サラダチーズ	食パン,バター,はちみつ,砂糖,油,じゃがいも,米粉	レモン汁,セロリー,玉葱,にんじん,ぶなしめじ,こまつな,キャベツ,もやし	708	86.9	26.2
25	木	秋の香りごはん 魚のねぎみそかけ 野菜のわさび和え かきたま汁	牛乳	学乳,鶏肉,さば,みそ,木綿豆腐,カットわかめ,たまご	米,さつまいも,油,砂糖,でんぶん	にんじん,ぶなしめじ,えのきたけ,長ねぎ,こまつな,もやし,玉葱	705	88.2	37.2
26	金	ごはん ツナ入り卵焼き もやしとコーンのお浸し けんちん汁	牛乳	学乳,ツナオイル漬け,たまご,生揚げ	米,油,砂糖,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,玉葱,にんじん,こねぎ,もやし,きゅうり,ホールコーン,だいこん,干し椎茸,長ねぎ,こまつな	742	99.4	31.9
29	月	わかめご飯 五目肉じゃが ポン酢和え	牛乳	学乳,わかめ,ご飯,豚肉,生揚げ	米,ごま油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	にんじん,玉葱,干し椎茸,グリーンピース,きゅうり,キャベツ,こまつな,レモン汁	753	123.1	29.3
30	火	ベーコンとツナのピラフ レバーポテトの塩だれ揚げ キャベツと卵のスープ	牛乳	学乳,ベーコン,ツナオイル漬け,豚肝臓,大豆,木綿豆腐,うすろ水,煮	米,バター,油,でんぶん,じゃがいも,ごま油,砂糖	玉葱,にんじん,ホールコーン,ピーマン,しょうが,長ねぎ,にんにく,レモン汁,えのきたけ,キャベツ	836	114.5	32.9

★物資等の都合により、献立を変更する場合があります。