



献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/糖質 (%)は全量	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 火	パン・ロールパン、ポテトスープ、野菜スープ、ゆで野菜(キャベツ)、ミニトマト	694.8(492.0) 22.9(19.5) 20.6(17.1) 1.7(1.2)	ロールパン、米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油	牛乳、牛乳、牛乳、豚ひき肉、卵	たまねぎ、キャベツ、クリームチーズ、にんじん、ピーマン、なす、こんにゃく細条、〇焼きのり	コンソメ	牛乳100、ウエハース	牛乳180、のりサンド	
02 水	御飯、五目汁、さくらとごぼうの煮つけ、中華風和え物(アングレン菜)	680.4(491.5) 28.0(28.9) 14.4(13.9) 2.8(2.0)	〇ゆでうどん、米、さといも、砂糖、油、ごま油	牛乳、さくら、〇豚肉(巻物)、卵、鶏もも肉、牛乳	〇キャベツ、アングレンサイ、だいこん、にんじん、ごぼう、〇にんじん、もやし、えのきたけ、しょうが、〇おろし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、〇しょうゆ、酢、醤油、食塩、〇食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、焼きうどん・しょうゆ味	
03 木	御飯、野菜スープ(キャベツ、たまねぎ)、レバーの胡麻ソースからめ、さっぱりポテトサラダ	689.7(493.5) 22.0(19.1) 18.3(15.3) 2.2(1.7)	七分つき米、じゃがいも、〇フランスパン、片栗粉、油、〇マヨネーズ、ごま、砂糖	牛乳、豚レバー、〇粉チーズ、おから、牛乳	にんじん、きゅうり、クリームチーズ、たまねぎ、キャベツ、しょうが	ケチャップ、酢、酒、しょうゆ、食塩、コンソメ、ウスターソース、〇パセリ粉	牛乳100、ビスケット	牛乳130、チーズラスク	
04 金	御飯、かぼち汁、大豆のかき揚げ、卵の花(人参・鶏ひき肉)	687.5(508.9) 17.4(15.9) 15.6(15.6) 1.4(1.3)	七分つき米、〇小麦粉、小麦粉、きつねいも、油、〇砂糖、〇油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、おから、米みそ(淡色幸みそ)、卵、牛乳	かぼち、にんじん、たまねぎ、〇コーン缶、〇コーン缶、ねぎ、ピーマン、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100、ポロロ	牛乳130、どらもろこし煮しるし	
07 月	中華焼き込みおこわ、かき玉汁、鶏肉のごま味噌焼	665.2(476.0) 35.6(21.8) 17.9(16.4) 2.0(2.2)	〇ロールパン、もち米、米、〇油、砂糖、ごま、〇グラニュー糖、〇砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、焼き豚、〇きな粉、米みそ(淡色幸みそ)、牛乳	ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、干しいたけ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩、中華だし液	牛乳100、せんべい	牛乳180、あげばん(きな粉)	
08 火	パン・食パン、かぼちのスープ、豚肉と野菜のごま炒め、春雨のマヨネーズサラダ	699.9(485.7) 21.7(17.9) 23.6(18.2) 2.0(2.2)	食パン、〇七分つき米、マヨネーズ、はるさめ、油、ごま	牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、ベーコン	かぼち、たまねぎ、りんご、きゅうり、ねぎ、かぶ、葉、にんじん、こんにゃく細条、〇焼きのり、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩、酒、コンソメ	牛乳100、ウエハース	牛乳130、おにぎり(昆布)	
09 水	御飯、みそ汁(長葱)、かじきのきのこがけ、小松菜の納豆和え	695.1(502.8) 25.0(24.0) 21.9(19.1) 2.0(1.8)	七分つき米、〇小麦粉、〇砂糖、片栗粉、油、さといも	牛乳、かじき、鶏肉(もも皮なし)、〇卵、挽きわり納豆、〇全卵クリーム、米みそ(淡色幸みそ)、かつお節、牛乳	たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごま、えのきたけ、しいたけ、さやえんどう	煮だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、ロールケーキ	お誕生会
10 木	御飯、みそ汁(なす・たまねぎ)、鶏ひき肉の信田家、焼きキャベツ、さつま芋の甘煮	692.0(500.0) 21.4(19.7) 18.3(15.3) 1.7(1.4)	七分つき米、きつねいも、食パン、じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色幸みそ)、牛乳	キャベツ、なす、〇りんご、ジャム、にんじん、たまねぎ、いんげん、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100、ビスケット	牛乳130、りんごジャムパン	
11 金	鶏肉の照り焼き丼、すえし汁(小松菜)、スナグティのツナサラダ	695.8(502.7) 20.3(17.9) 19.4(17.4) 2.5(2.0)	米、〇米粉、スナグティ、マヨネーズ、〇油、〇砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、〇豆乳、ツナ油漬缶、かまぼこ、牛乳	〇バナナ、にんじん、きゅうり、ごま、コーン缶、えのきたけ、さやえんどう、しょうが、〇レモン果汁、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	牛乳100、ポロロ	牛乳180、米粥のもっちりバナナムラン(豆乳)	
15 火	ピザトースト、こころスープ、ブロッコリーのごま味噌和え	699.2(485.1) 22.0(18.8) 15.6(13.5) 2.4(2.3)	食パン、〇米、じゃがいも、〇ごま油、ごま、砂糖	牛乳、牛乳、ハム、とろけるチーズ、もくお、〇しらすず干し、〇かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、〇ねぎ、ピーマン、コーン缶、グリーンピース	ケチャップ、しょうゆ、酢、〇しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、じゃこぶりかけ御飯	
16 水	御飯、なめこ味噌汁、揚げ魚の甘辛あんかけ、ひじきの五目煮	685.6(495.5) 20.7(18.2) 17.7(15.2) 3.0(2.3)	七分つき米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、たら、米みそ(淡色幸みそ)、豚肉(ほろ)、〇無塩バター、油揚げ、牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、なめこ、しらたき、しいたけ、ねぎ、ひじき、さやえんどう、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、コンソメ	牛乳100、ウエハース	牛乳130、玄米ブレイクスナック	
17 木	わかめおにぎり、鷹の唐揚げ、マカロニサラダ・ミニトマト、卵焼き、凍り豆腐のふわふわ煮、ゆで野菜(ブロッコリー)	595.0(435.9) 28.8(21.1) 26.5(15.7) 2.5(1.9)	米、〇小麦粉、〇砂糖、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉	牛乳、卵、鶏もも肉、〇卵、〇生クリーム、凍り豆腐	ブロッコリー、きゅうり、いんげん、にんじん、コーン(粉砕)、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	野菜チップ	牛乳130、ワッフル	秋の遠足(古く級以上)
18 金	ハマシロウ、豚肉、野菜スープ(ほうれん草)、わかめの酢の物	658.0(478.6) 19.2(16.4) 15.9(14.6) 3.0(2.3)	米、じゃがいも、〇砂糖、砂糖、〇小麦粉、油	牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、かにかまぼこ、バター、牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、きんぴら、〇みかん缶、マッシュルーム、〇バナナ、コーン缶、にんじん、〇干しいたけ	ハマシロウ、ケチャップ、酢、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、〇食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、フルーツヨーグルト、せんべい	予備日
21 月	御飯、はくさいの煮つけし風汁、ひき肉の味噌煮、ほうれん草と人参の和え	687.7(497.0) 24.0(20.5) 20.6(19.2) 1.8(1.8)	七分つき米、〇食パン、茶葉の皮、油、〇砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、〇卵、油揚げ、牛乳	ほうれんそう、もやし、はくさい、にんじん、アングレンサイ、えのきたけ、味付けのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	牛乳100、ポロロ	牛乳130、フレンチトースト(食パン)	
23 水	御飯、けんちん汁(鶏肉)、さばのとたまねぎの味噌煮、きゅうりの酢の物(みかん)	589.9(478.4) 25.7(20.7) 22.2(19.3) 2.1(1.6)	七分つき米、さといも、〇ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	牛乳、牛乳、さば、〇インナー、木綿豆腐、鶏もも肉、〇卵、米みそ(淡色幸みそ)、油揚げ	きゅうり、たまねぎ、みかん缶、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、ミニアメリカンドッグ	
24 木	御飯、みそ汁(かぼち・切り干し)、豚肉のもち米煮し、アングレン菜のどろみ炒め(えのきたけ)	588.6(436.2) 20.2(17.8) 11.8(12.1) 2.2(1.7)	七分つき米、〇生中華めん、もち米、片栗粉、ごま油	牛乳、豚〇肉、おから、米みそ(淡色幸みそ)、牛乳	アングレンサイ、かぼち、たまねぎ、えのきたけ、〇ねぎ、にんじん、〇コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、〇生わかめ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、〇しょうゆ、しょうゆ、中華だし液	牛乳100、ウエハース	牛乳130、おやつコーンクリーム	
25 金	のり佃煮御飯、みそ汁(切干・里芋)、煮製豆腐(ほうれん草)、ごぼうとコーンのサラダ、牛乳130	559.5(477.3) 22.6(19.5) 18.7(15.9) 2.5(2.0)	米、〇きつねいも、さといも、マヨネーズ、砂糖、ごま、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ハム、米みそ(淡色幸みそ)、油揚げ、牛乳	にんじん、ごぼう、ほうれんそう、たまねぎ、のり佃煮、コーン缶、切り干しだいこん、しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、野菜チップ	お茶・麦茶、焼き芋	おやつもバーティー
26 月	豚肉と小松菜のクリームライス、はるさめスープ(ごま)、粉ふき芋	663.0(479.7) 19.1(17.0) 17.4(15.0) 1.6(1.2)	七分つき米、じゃがいも、〇小麦粉、〇油、〇砂糖、はるさめ、米粉、油、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆腐、〇卵、〇無塩バター、牛乳	ごま、たまねぎ、もやし、クリームコーン缶、えのきたけ、〇にんじん、にんじん、にら、〇レモン果汁、パセリ、にんにく	コンソメ、食塩、中華だし液、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ドーナツ・和の人参	
29 火	ツナ・ジャムサンド、野菜スープ(キャベツ)、鶏肉のマーマレード焼き	695.9(482.9) 27.1(21.6) 21.4(17.7) 3.2(2.4)	食パン、〇七分つき米、マヨネーズ、〇油	牛乳、牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン、〇しらすず干し	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、〇ごま、にんじん、いちごジャム、マーマレード	しょうゆ、酒、〇酒、コンソメ、食塩、〇食塩	牛乳100、ポロロ	牛乳130、菜飯ごはん(しらすず)	
30 水	御飯、みそ汁(じゃがいも)、釜のコーンフライ、ポイルキャベツ、ほうれん草の白和え(ひじき・ごま)	577.5(485.9) 27.2(23.8) 15.8(14.7) 2.1(1.7)	七分つき米、〇食パン、じゃがいも、コーンフレーク、小麦粉、〇マヨネーズ、ごま、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色幸みそ)、卵、〇とろけるチーズ、〇干しいたけ、牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、ココトースト	
31 木	カレーライス、コーンスープ(わかめ)、かぼちのサラダ	598.2(504.9) 17.0(15.8) 17.0(15.7) 2.8(1.9)	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚肉(肩ロース)、〇卵、ヨーグルト(無糖)、牛乳	たまねぎ、かぼち、コーン缶、にんじん、きゅうり、カットわかめ	カレー粉、コンソメ、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、お菓子合わせ	ハロウィン

給食には牛乳又は麦茶・デザートが出ます。
献立は、都合により変更する事があります。

