



日付	献立名	主に体の組織をつくる食品群				主に体の調子を整える食品群				主にエネルギーになる食品群				栄 養			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	そ の 他 の 食 品 調 味 料	熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	加糖量 (mg)					
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑 黄 色 野 菜	そ の 他 の 野 菜 ・ 果 物	米・麺・いも・砂糖	油 脂										
6 (月)	しらすごはん 牛乳		しらす干し、牛乳			米、麦			726	31.2	16.4	365					
	魚の生姜みそ焼き	赤魚、みそ		生姜			酒、みりん										
	もやしのごま酢和え		ひじき	もやし、きゅうり、きくらげ	砂糖	ごま、ごま油	酢、しょうゆ										
	金平ごぼう		人参、さやいんげん	ごぼう、突きこんにゃく	砂糖	ごま	しょうゆ、酒、みりん										
	いものこ汁	油揚げ	小ねぎ	しめじ、大根	里芋		いりこ、しょうゆ、塩										
	月見みたらし団子				団子粉、砂糖		しょうゆ										
7 (火)	シシリアンライス 牛乳	豚肉	牛乳	ミニトマト	キャベツ、きゅうり、レタス、たまねぎ、コーン、生姜、にんにく	米、麦、砂糖	油、マヨネーズ	しょうゆ、酒、みりん	783	33.8	26.4	325					
	ほうれん草と卵のスープ	卵		ほうれん草	大根	でんぷん		醤油、しょうゆ、塩、こしょう									
	果物			なし													
8 (水)	おにぎり 牛乳		牛乳		しそ	米		塩	731	32.2	29.8	393					
	パリパリ皿うどん	豚肉、いか、えび、かまぼこ		人参、葉ねぎ	キャベツ、もやし、たまねぎ、たけのこ、コーン	チャー麺、でんぷん	ごま油	醤油、しょうゆ、酒、塩、こしょう									
	フルーツ杏仁		牛乳、寒天		キウイフルーツ、黄桃缶、パイナップル缶	砂糖		エッセンス									
9 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			740	36.1	18.4	409					
	蒸し鶏のきのこあん	鶏肉		小松菜	しめじ、えのきだけ、干しいたけ、生姜	米粉	ごま油	しょうゆ、酒、みりん、かつお節									
	粉ふきさつまいも					さつまいも		塩									
	三色和え	かに風味かまぼこ			きゅうり、切干大根	砂糖	ごま	しょうゆ、酢									
10 (金)	厚揚げのみそ汁	厚揚げ、みそ	わかめ	人参、小ねぎ	たまねぎ			いりこ	983	37.1	29.7	551					
	人参ごはん 牛乳	油揚げ	しらす干し、牛乳	人参		米、麦		しょうゆ、酒、塩									
	秋さけのグラタン	酒	牛乳、チーズ	ほうれん草		じゃがいも、小麦粉、パン粉	バター	醤油、塩、こしょう									
	野菜サラダ			パプリカ	レタス、大根			ノンオイルドレッシング									
14 (火)	オニオンスープ			人参、パセリ	たまねぎ			醤油、塩、こしょう	806	35.1	30.5	564					
	ミルク寒天ブルーベリーソース		牛乳、寒天	ブルーベリー		砂糖											
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦											
	秋刀魚の甘露煮	秋刀魚						しょうゆ、みりん									
	もやしの和え物			トマト	もやし、キャベツ		ごま、ごま油	しょうゆ									
15 (水)	ごぼうのしぐれ煮	豚肉		人参	ごぼう、こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん	790	38.5	30.4	473					
	わかめのみそ汁	豆腐、みそ	わかめ	小ねぎ	たまねぎ、しめじ			いりこ									
	ひじきごはん 牛乳	油揚げ	ひじき、牛乳	人参、グリーンピース	干しいたけ	米、麦		しょうゆ、みりん、酒									
	卵焼き	卵、鶏肉、おから		小ねぎ	たまねぎ		マヨネーズ	塩									
16 (木)	さやいんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	練りごま、ごま	しょうゆ	772	33.4	20.0	386					
	なすの田舎煮	かつお節			なす、生姜			しょうゆ、みりん、酒									
	豚汁	豚肉、厚揚げ、みそ		人参	大根、ごぼう、こんにゃく	里芋		いりこ									
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦											
	魚のムニエルオーロラソース	鯉				小麦粉	バター、マヨネーズ	グチャップ、酒、塩、こしょう									
17 (金)	粉ふきいも					じゃがいも		塩	770	33.5	26.7	392					
	ごぼうのサラダ	竹輪		人参	ごぼう、きゅうり	砂糖	ごま	酢、しょうゆ									
	野菜のクリームスープ		牛乳	南瓜、さやいんげん	白菜、たまねぎ、しめじ、コーン	米粉		醤油、塩、こしょう									
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦											
	鶏のから揚げ	鶏肉			にんにく	小麦粉、でんぷん	油	酒、塩、こしょう									
21 (火)	茹で野菜			トマト	キャベツ、きゅうり			ノンオイルドレッシング	718	32.8	24.0	312					
	ひじき炒め	さつま揚げ	ひじき	人参、さやいんげん	ごぼう、干しいたけ、しらたき	砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、みりん									
	豆腐のみそ汁	豆腐、みそ		小ねぎ	たまねぎ、しめじ			いりこ									
	栗ごはん 牛乳		牛乳			米、麦											
	魚の照り焼き	鯖			生姜	砂糖		しょうゆ、酒、みりん									
22 (水)	もやしとにらの和え物			にら	もやし			りんご酢、しょうゆ	797	29.6	30.0	347					
	煮ごみ			人参	ごぼう、れんこん、こんにゃく、干しいたけ	里芋、砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん									
	なすのみそ汁	油揚げ、みそ		小ねぎ	なす、たまねぎ			いりこ									
	おにぎり 牛乳		しらす干し、牛乳	しそ	米、麦		塩										
23 (木)	天ぷらうどん	卵、いか、かまぼこ		人参、小ねぎ	ごぼう	小麦粉、でんぷん	油	いりこ、かつお節、しょうゆ、酒、みりん、塩	797	37.0	30.0	494					
	ごまみそ和え	みそ		ほうれん草	もやし、きゅうり、きくらげ	砂糖	ごま、ごま油	しょうゆ									
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦											
	豚肉と厚揚げのナッツ炒め	豚肉、厚揚げ、みそ		ピーマン、人参	キャベツ	砂糖、でんぷん	カシューナッツ、油	甜麺醤、しょうゆ、みりん、酒									
	春雨の酢の物	ロースハム			きゅうり、きくらげ	砂糖	ごま	酢、しょうゆ									
24 (金)	もやしスープ			にら	もやし、干しいたけ			醤油、塩、こしょう	798	37.3	26.1	531					
	さつまいもごはん 牛乳		牛乳			米、麦、さつまいも		酒、塩									
	ししゃものパン粉焼き	ししゃも		パセリ		パン粉	オリーブ油										
	のりごま和え		のり	ミニトマト	レタス、きゅうり		ごま、ごま油	塩									
27 (月)	じゃがいもそぼろ煮	豚肉、大豆		人参、さやいんげん		じゃがいも、砂糖		しょうゆ、酒、みりん	707	34.7	20.0	363					
	大根のみそ汁	油揚げ、みそ		小ねぎ	大根、しめじ			いりこ									
	豚丼 牛乳	豚肉	牛乳	人参、にら	たまねぎ、ごぼう	米、麦、砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、みりん									
	わかめの酢の物		わかめ	人参	大根、きゅうり	砂糖		しょうゆ、酢									
28 (火)	厚揚げのみそ汁	厚揚げ、みそ		小ねぎ	えのきだけ	里芋		いりこ	772	37.1	29.5	342					
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦											
	魚のカレーしょうゆ焼き	鯖						しょうゆ、酒、みりん、カレー粉									
	アーモンド和え			ほうれん草	もやし、キャベツ	砂糖	アーモンド	しょうゆ									
29 (水)	ツナじゃが	ツナ		人参、グリーンピース	たまねぎ、しらたき	砂糖		しょうゆ、酒、みりん	832	42.1	25.4	338					
	切干大根のみそ汁	油揚げ、みそ		小松菜	切干大根、しめじ			いりこ									
	チャーハン 牛乳	卵、鮭	牛乳	小ねぎ	生姜	米、麦	油	塩、こしょう									
	手作り春巻き	豚肉		人参	キャベツ、もやし、たまねぎ、干しいたけ	春巻きの皮、でんぷん、小麦粉	油	塩、こしょう									
30 (木)	きゅうりの和え物	いか			きゅうり、切干大根	砂糖	ごま	酢、しょうゆ	793	36.6	28.7	449					
	豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		たまねぎ、えのきだけ			醤油、塩、こしょう									
	りんご				りんご												
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦		酒、塩									
31 (金)	魚の塩焼き	鯛						しょうゆ	809	30.6	22.9	394					
	昆布和え		昆布	トマト	キャベツ、きゅうり、切干大根			しょうゆ									
	五目金平	油揚げ		ピーマン、人参	ごぼう、しらたき	砂糖	ごま、ごま油	しょうゆ、酒、みりん									
	じゃがいものみそ汁	油揚げ、みそ		小松菜	たまねぎ、しめじ	じゃがいも		いりこ									
31 (金)	ハロウィンカレー	豚肉	のり	人参	たまねぎ、りんご、にんにく	米、麦、じゃがいも	カレールウ	醤油、酒、塩、カレー粉	平均	785	34.8	25.8	413				
	きのこのサラダ				キャベツ、きゅうり、レタス、しめじ、えのきだけ、枝豆	砂糖		りんご酢、しょうゆ									
	パンプキンプリン		牛乳	南瓜				プリン、黒、チョコレート									
・7日・17日・27日は、リクエスト給食です。 ・31日は、ハロウィン給食です。お楽しみに！！																	

・7日・17日・27日は、リクエスト給食です。
・31日は、ハロウィン給食です。お楽しみに！！

