



日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	体をつくる(赤)				主な材料 体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)	
			1群・魚・肉・卵・豆・豆制品	2群・牛乳・小魚・海藻	3群・緑黄色野菜	4群・その他の野菜・果物	5群・穀類・いも類・砂糖	6群・油脂		
1 (火)	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 しろみさかなのバジルフライ ごもくきんぴら	672 27.9 810 32.1	あぶらあげ・とうふ みそ・ぎゅうにく ほき・ちくわ	牛乳・チーズ	にんじん・青ねぎ 赤パプリカ バジル	だいこん・たまねぎ ごぼう・こんにやく えだまめ	こめ・さとう	あぶら・ごま ごまあぶら		
2 (水)	梅ちりごはん 牛乳 肉じゃが くきわかめのサラダ ヨーグルト	689 25.1 812 29.2	ぎゅうにく あつあげ	牛乳 ヨーグルト くきわかめ しらす	にんじん	しょうが・たまねぎ こんにやく・キャベツ きゅうり・えだまめ コーン・うめ	こめ・さとう じゃがいも	あぶら・ごま		
4 (金)	コッペパン 牛乳 ビーフンスープ さつまいものサラダ くだもの(みかん) 黒豆きなこクリーム	682 18.4 806 21.3	ベーコン くらまめきなこ	牛乳	にんじん・にら	はくさい・もやし・きゅうり コーン・レモン汁・みかん	パン・ビーフン さつまいも・さとう	マヨネーズ あぶら		
7 (月)	ごはん 牛乳 あじつみれ汁 とりにくのガーリック焼き 三色おひたし	687 25.7 830 35.6	あじつみれ・みそ あぶらあげ とりにく	牛乳	にんじん ちんげんさい ほうれんそう	だいこん・こんにやく しょうが・白ねぎ はくさい・コーン たまねぎ	こめ・さとう さといも	ごまあぶら		
8 (火)	さつまいもとえだまめのごはん 牛乳 かきたま汁 秋さけのマリネ だいたいのあらめに	676 32.7 809 38.7	かまぼこ・とうふ たまご・さけ・だいた あぶらあげ	牛乳 あらめ(こんぶ)	にんじん・青ねぎ	えだまめ・たまねぎ えのきたけ・白ねぎ こんにやく・しょうが	こめ・さとう さつまいも	あぶら		
9 (水)	麦ごはん 牛乳 秋やさいかレー れんこんのサラダ らつきょう	700 22 845 25.9	ぎゅうにく かまぼこ	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・しめじ・コーン えだまめ・しょうが にんにく・れんこん キャベツ・らつきょう	こめ・さとう むぎ・さつまいも じゃがいも	あぶら・ごま		
10 (木)	ごはん 牛乳 はくさいに さばのしおやき はりはりごぼう	704 32.7 864 39.2	ぶたにく・さば あぶらあげ とりにく・いとより	牛乳	にんじん	はくさい・たまねぎ ごぼう・白ねぎ	こめ・さとう じゃがいも	ごま		
11 (金)	あげパン 牛乳 だいたいのミニストローネ シーフードサラダ くだものゼリー(グレープ)	678 24.5 804 29	きなこ・ベーコン だいたいのえび・いか	牛乳	トマト・パセリ	にんにく・たまねぎ キャベツ	パン・さとう じゃがいも マカロニ・ゼリー	あぶら オリーブあぶら		
14 (月)	ごはん 牛乳 すきやきに ちりめんじゃこのあげに かぶのゆずづけ	651 26.3 784 31.3	ぎゅうにく・やきとうふ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	しらたき・たまねぎ はくさい・白ねぎ しょうが・かぶ・ゆず きゅうり	こめ・さとう ふ	あぶら		
15 (火)	あなご丼 牛乳 はるさめのふかひれ風スープ ゆばサラダ かんそう黒豆	681 28.8 816 34.1	あなご・ハム・ゆば ぶたにく・くらまめ	牛乳	にんじん	しいたけ・はくさい 白ねぎ・しょうが きゅうり・キャベツ	こめ・さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら		
16 (水)	ごはん 牛乳 みそおでん ツナとこまつなごまあえ かんこくのり	607 26.9 746 32.3	ちくわ・あつあげ とりにく・みそ・ツナ うずらたまご たら・たい	牛乳・のり	にんじん・こまつな 赤パプリカ	だいこん・こんにやく えだまめ・もやし	こめ・さとう	ごま		
17 (木)	ごはん 牛乳 さつまい さんまのしおやき きりぼしだいこんのうまに	707 28.5 814 31.7	ぶたにく・みそ あぶらあげ さんま	牛乳	にんじん	ごぼう・こんにやく もやし・白ねぎ しいたけ きりぼしだいこん	こめ・さとう さつまいも			
18 (金)	コッペパン 牛乳 はくさいのクリームスープ こんにやくサラダ バター くだもの(りんご)	641 22.1 756 26	ほたて・ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ・はくさい こんにやく・キャベツ コーン・きゅうり りんご	パン・さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら バター		
21 (月)	ごはん 牛乳 ちくぜんに たこのからあげ ブロッコリーのアーモンドあえ	692 30.1 836 36.2	とりにく・ちくわ たこ	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが・れんこん ごぼう・こんにやく えだまめ・キャベツ	こめ・さとう じゃがいも	あぶら アーモンド		
22 (火)	じゅうしい 牛乳 もずくスープ 糸かまぼこもやしのごまあえ サーターアンダーギー	619 21.9 719 25.4	ぎゅうにく かまぼこ	牛乳・こんぶ もずく	にんじん ちんげんさい	しょうが・しいたけ しめじ・えのきたけ 白ねぎ・たまねぎ もやし	こめ・さとう サーターアンダー ギー	ごま ごまあぶら		
24 (木)	ごはん 牛乳 ボルシチ こうそうウインナー コールスローサラダ	677 24.3 785 27.4	ぎゅうにく ウインナー	牛乳	にんじん	にんにく・たまねぎ セロリ・カリフラワー かぶ・キャベツ きゅうり	こめ・さとう じゃがいも	あぶら		
25 (金)	小スイートポテトパン 牛乳 血うどん フルーツのヨーグルトあえ	669 26.3 778 30.9	ぶたにく・えび うずらたまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく・しょうが・も はくさい・もやし・バナナ しいたけ・たまねぎ たけのこ・タタコ パイン・みかん	パン・さとう さつまいも あげめん	あぶら		
28 (月)	ごはん 牛乳 とりにくと里芋のごもくに 手づくりふりかけ(ひじき) はくさいとこまつなごまあえ	617 24.8 741 29.5	とりにく・ちくわ 糸かつお・ハム	牛乳・ひじき	にんじん こまつな	しょうが・だいこん こんにやく・ごぼう はくさい・レモン えだまめ	こめ・さとう さといも	あぶら		
29 (火)	ごはん 牛乳 ふわふわスープ たらのあまずあんかけ ちんげんさいのかつおあえ	666 29.8 801 35.7	ベーコン・たまご たら・糸かつお	牛乳・チーズ	パセリ ちんげんさい	たまねぎ・しょうが 白ねぎ・キャベツ	こめ・さとう じゃがいも パンこ	あぶら		
30 (水)	あざみなごはん 牛乳 さわにわん 焼きハンバーグのソースあえ ごまずあえ	687 29.9 829 35.9	ぶたにく・とうふ ハンバーグ	牛乳・わかめ ちりめんじゃこ	あざみな・にんじん みずな	はくさい・ごぼう だいこん・きゅうり	こめ・さとう	ごまあぶら ごま		

学校給食摂取基準

660	小学校(中学年)
13~28	
850	中学校
19~35	

☆今月の地場野菜

* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

☆ お願い:毎日、清潔なおはし・スプーンを持ってきましょう。



さつまいも



しょうが



にんにく



だいこん

はくさい



たまねぎ



じゃがいも



青ねぎ



にんじん



あざみな