

日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの		
29(月)	ごはん 		チキンカレー あきのフルーツポンチ	とりにく 牛乳	こめ じゃがいも こむぎこ 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト セロリ にんにく しょうが りんご なし ナタデココ 果汁(ぶどう・マスカット)	695	21.2
30(火) ○	ごはん 		そぼろ丼 みそけんちん汁 れいとうみかん	とりにく だいず とうふ みそ 牛乳	こめ ごま じゃがいも 砂糖 油	れんこん しょうが ながねぎ だいこん しめじ こんにやく ごぼう にんじん ほうれんそう みかん	623	25.4
31(水)	トマトとズッキーニの パスタ 		コーンサラダ 豆乳プリンタルト	とりにく 豆乳 牛乳	スパゲッティ 米粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト ピーマン ズッキーニ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	592	21.2
1(木) ○	たきこみごはん 		いわしの甘辛揚げ とん汁	いわし とうふ ぶたにく みそ 牛乳	こめ じゃがいも でんぶん 砂糖 油	にんじん だいこん ごぼう しめじ こんにやく ながねぎ こまつな たけのこ ほししいたけ きくらげ	643	25.3
2(金)	こどもパン (スライス) 		ハンバーグ キャベツ やさいのスープ煮	ぶたにく とりにく 牛乳	こどもパン じゃがいも マカロニ こむぎこ でんぶん 砂糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ	644	25.9
5(月) ○	ごはん のりふりかけ 		にくじゃが こんにやくサラダ	ぶたにく なまあげ わかめ のり かつおぶし 牛乳	こめ じゃがいも ごま 砂糖 油	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん こんにやく しいたけ きゅうり とうもろこし	604	21.0
6(火) ○	わかめごはん 		さばのしおやき さつまい	さば わかめ とりにく とうふ みそ 牛乳	こめ ごま さつまいも 砂糖 油	だいこん こんにやく ごぼう にんじん ながねぎ	600	27.2
7(水)	フラワーロール 		チキンピーズ ひじきのマリネ	とりにく だいず ひじき 牛乳	フラワーパン じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト にんにく グリンピース きゅうり だいこん	573	22.8
8(木) ○	チャーハン 		あげぎょうざ ちゅうかスープ	ぶたにく なた とりにく 牛乳	こめ ごま油 こむぎこ 砂糖 油	にんじん ながねぎ もやし キャベツ とうもろこし グリンピース にんにく ほうれんそう にんにく たまねぎ	591	22.8
9(金) ○	ごはん 		さんまのかば焼き 月見だんご汁 十五夜ゼリー	さんま とりにく 牛乳	こめ じゃがいも しらたまだんご でんぶん 砂糖 油	にんじん だいこん ほうれんそう 果汁(ぶどう オレンジ)	676	20.9
12(月) ○	ごはん 		ちゅうか丼 わかめスープ	ぶたにく あさり いか ちくわ とうふ とりにく わかめ みそ 牛乳	こめ ごま油 でんぶん 砂糖 油	たまねぎ にんじん しょうが たけのこ キャベツ こまつな ほししいたけ チンゲンサイ	586	26.9
13(火) ○	みぞれうどん 		しおこんぶあえ とうふむしパン	とりにく あぶらあげ たまご とうふ こんぶ	うどん でんぶん こむぎこ 砂糖 油	たまねぎ だいこん なす にんじん しょうが キャベツ きゅうり	689	24.2
14(水) ○	ごはん 		タコライス スライスチーズ しろはなまめのやさいスープ	ぶたにく とりにく チーズ しろはなまめ ほたて 牛乳	こめ じゃがいも マカロニ 油	たまねぎ にんじん トマト にんにく とうもろこし キャベツ かぶ こまつな	683	30.1
15(木) ○	かんこくふう たきこみごはん 		あじフライ ごまキムチ汁	ぶたにく あじ とりにく とうふ みそ 牛乳	こめ ごま油 ごま こむぎこ 砂糖 油	にんじん えのきたけ にんにく こんにやく しめじ こまつな もやし ながねぎ ごぼう だいこん はくさい	605	26.1
16(金)	ツイストパン 		ひよこ豆のカレー煮 コールスローサラダ	とりにく ひよこ豆 牛乳	ツイストパン じゃがいも こむぎこ 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ ピーマン トマト にんにく キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり	657	24.2
20(火) ○	ごはん かんこくのり 		なまあげのぴりから炒め ごま酢和え	ぶたにく なまあげ みそ かんこくのり 牛乳	こめ でんぶん ごま ごま油 砂糖 油	にんじん ほししいたけ もやし たけのこ ながねぎ キャベツ しょうが にんにく こまつな	656	28.7
21(水) ○	なめし 		ししゃもの薬味ソース ワンタンスープ	ししゃも とりにく 牛乳	こめ ごま でんぶん ワンタン 砂糖 油	たまねぎ にんじん あおな もやし ながねぎ こまつな しょうが にんにく	620	25.5
22(木)	チキンライス 		オムレツ きのこスープ	たまご とりにく ベーコン 牛乳	こめ こむぎこ でんぶん 砂糖 油	たまねぎ トマト りんご もやし マッシュルーム グリンピース にんにく にんじん こまつな まいたけ しめじ たもぎたけ	580	23.5
26(月)	クロワッサン 		さつまいものシチュー マカロニサラダ	とりにく しろはなまめ チーズ 牛乳	クロワッサン マカロニ さつまいも こむぎこ バター 砂糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース マッシュルーム きゅうり とうもろこし	690	26.1
27(火) ○	ひじきごはん 		たいの野菜あんかけ うすしお汁	とりにく あぶらあげ たい ひじき とうふ なた わかめ 牛乳	こめ でんぶん そうめん 砂糖 油	にんじん こんにやく ほししいたけ たまねぎ さやいんげん ほうれんそう	579	31.7
28(水) ○	みそラーメン 		ちゅうか和え ブルーベリーのマフィン	ぶたにく みそ たまご わかめ 牛乳	ちゅうかめん ごま油 砂糖 バター こむぎこ	にんじん もやし にんにく とうもろこし しょうが いら キャベツ きゅうり だいこん ブルーベリー	679	26.4
29(木) ○	ごはん 		ソイ丼 さわにわん みかん	ぶたにく ベーコン だいず とりにく なまあげ 牛乳	こめ こむぎこ でんぶん 砂糖 油	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こんにやく みかん	667	27.7
30(金) ○	秋の香りごはん 		ソフトカレイ立田揚げ みそ汁	とりにく あぶらあげ ソフトカレイ わかめ みそ 牛乳	こめ さつまいも こむぎこ でんぶん 砂糖 油	にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん しめじ こまつな	575	23.0

・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。  
 ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



平均 栄養量	エネルギー kcal 631	たんぱく質 g 25.1
-----------	-------------------	-----------------