

実施日	日 曜	献立名	食 品 名						栄 養 量			
			血液や筋肉、骨格になるもの		からだの調子をととのえるもの		働く力や体温になるもの		その他			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群*	蛋白質	カルシウム	
								(kcal)	(g)	(mg)		
1	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			829	29.0	361
		ミートボールのチーストマトソース	大豆粉 豚肉 鶏肉	チーズ	トマト	たまねぎ	さとう 片栗粉	油	ワイン ケチャップ ソース			
		ジャケットポテト	ベーコン				じゃがいも	油 ドレッシング	塩 こしょう			
		秋いっぱいスープ	鶏肉		にんじん	大根 しめじ えのきたけ マッシュルーム 白菜			コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
5	火	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			733	31.5	424
		あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油				
		れんこんサラダ	ハム			れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ			
		ポトフ	ソーセージ		にんじん さやいんげん	大根 たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
6	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			786	29.9	561
		ハンバーグオニオンソース	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが	さとう 片栗粉		みりん しょうゆ 酢			
		マカロニソテー			にんじん	キャベツ	マカロニ	油	コンソメ 塩 こしょう			
		みそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん ほうれん草	大根 白菜						
7	木	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			772	30.5	361
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	油	酒 みりん しょうゆ			
		がんもどきの煮つけ	(削節) がんもどき				さとう		酒 みりん しょうゆ			
		ごま酢あえ			小松菜	キャベツ	さとう	ごま	酢 しょうゆ			
8	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			767	32.2	409
		マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 みそ テンメンジャン 豆腐		にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
		シュウマイ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 片栗粉					
		大根の中華あえ				大根 キャベツ もやし	さとう	ごま油	酢 しょうゆ			
11	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			714	27.4	440
		いわしさんが焼き	大豆粉 いわし みそ 魚すり身		にんじん 青ねぎ	たまねぎ	片栗粉 さとう		みりん しょうゆ			
		マカロニサラダ	鶏肉			コーン キャベツ	マカロニ さとう	ドレッシング	酢 塩 こしょう			
		沢煮椀	(削節) 豚肉 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根			しょうゆ みりん 塩 こしょう			
12	火	小型米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			718	31.3	361
		きなごあげパン	きなこ				豆腐パン ぶどう糖	油				
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ	じゃがいも 米粉	油 ホワイトルウ	コンソメ 塩 こしょう			
		ツナサラダ	ツナ			きゅうり キャベツ コーン	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
13	水	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			783	29.2	387
		あんかけラーメン	豚肉		にんじん 小松菜	もやし 白菜	中華麺 片栗粉		鶏がらスープ オイスターソース みりん しょうゆ 塩 こしょう			
		肉団子のうま煮	大豆粉 鶏肉		ブロッコリー	しょうが 大根 たまねぎ	片栗粉	油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ			
		チキンカレーライス	鶏肉		にんじん	たまねぎ	米 麦 じゃがいも	油 カレールウ	ワイン コンソメ ソース 塩 こしょう			
14	木	牛乳		牛乳						845	27.6	488
		メンチカツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		油				
		ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢			
15	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			799	32.0	367
		鶏すき	鶏肉		にんじん	たまねぎ 白菜 白ねぎ	こんにゃく さとう		酒 みりん しょうゆ			
		高野豆腐と里いものみそがらめ	高野豆腐 みそ				里いも 米粉 片栗粉 小麦粉 さとう	油	みりん			
18	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			706	33.1	462
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう		酒 みりん しょうゆ			
		切干大根のソース炒め	ベーコン			切干大根 たまねぎ キャベツ		油	塩 こしょう ソース オイスターソース			
		豚汁	(削節) 豚肉 油あげ みそ		にんじん 青ねぎ	ごぼう 白菜						
19	火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			757	35.9	422
		大豆のチリソース煮	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さとう	油	トウバンジャン コンソメ ワイン トマトソース ソース ケチャップ			
		ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ	さとう	油	しょうゆ 酢			
20	水	三重豚のピビンバ	豚肉 卵 みそ		にんじん 小松菜	しょうが にんにく もやし	米 麦 さとう	ごま油 油	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン	773	32.6	397
		牛乳		牛乳								
		蒸しギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉					
		豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		まごもたけ えのきたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
21	木	ひじきそぼろ丼	鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ	708	29.4	365
		牛乳		牛乳								
		いも煮汁	(削節) 牛肉 豆腐			大根 白ねぎ	こんにゃく 里いも		しょうゆ 塩 酒 みりん			
		ゆかりあえ			しそ	キャベツ もやし		ごま	塩			
22	金	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			706	32.3	360
		鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
		チーズ入り豆サラダ	大豆	チーズ		キャベツ	さとう いんげんまめ	ドレッシング	酢 塩 こしょう			
		すまし汁	(削節)		にんじん 小松菜	大根 ごぼう 白菜	こんにゃく		しょうゆ みりん 塩			
25	月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			714	30.0	402
		さばのピリ辛焼き	さば みそ			にんにく しょうが	米粉 さとう		しょうゆ 酒 トウバンジャン			
		こんぶあえ		こんぶ		白菜			しょうゆ			
		鶏つくねと春雨のスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	大根 えのきたけ たまねぎ	片栗粉 春雨	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう			
26	火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			718	28.6	447
		かぼちゃとさつまいものクロック	大豆粉 豚肉		かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ	パン粉 さつまいも じゃがいも	油				
		コーンサラダ	鶏肉			コーン キャベツ	さとう	油	しょうゆ 酢			
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト 小松菜	大根 たまねぎ	マカロニ		コンソメ 鶏がらスープ ケチャップ 塩 こしょう			
27	水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦			725	30.8	360
		ポークチャップ	豚肉		ピーマン	たまねぎ	さとう 片栗粉	マーガリン	ワイン トマトソース ソース ケチャップ 塩 こしょう			
		さつまい	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		にんじん	白菜	さつまいも					
		味付のり		のり								
28	木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦			716	29.3	457
		ちゃんこ鍋	(削節) 鶏肉 油あげ 高野豆腐		にんじん 青ねぎ	大根 白菜	もち		鶏がらスープ みりん しょうゆ			
		ししゃもフライ		ししゃも			小麦粉 パン粉	油				
		ごまあえ			ほうれん草	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ			
29	金	鶏肉と厚あげの甘辛丼	鶏肉 厚あげ		にんじん ピーマン	たまねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	油	酒 みりん しょうゆ	739	29.8	369
		牛乳		牛乳								
		はりはり漬		こんぶ			切干大根 もやし	さとう	しょうゆ 酢			
		かきたま汁	(削節) かまぼこ 卵		小松菜		白菜	片栗粉	みりん しょうゆ 塩			

※ 食品名は、主な材料のみあげてありますので、食物アレルギー等で加工食品の成分表などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

実施日	日 曜	献立名	食 品 名						栄 養 量 1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)		
			血液や筋肉、骨格になるもの		からだの調子をととのえるもの		働く力や体温になるもの					その他	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			829	29.0	361
		ミートボールのチーストマトソース	だいちこ ぶたにく とりにく	チーズ	トマト	たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	ワイン ケチャップ ソース				
		ジャケットポテト	ベーコン				じゃがいも	あぶら ドレッシング	しお こしょう				
		あきいっばいスープ	とりにく		にんじん	だいこん しめじ えのきたけ マッシュルーム はくさい			コンソメ とりがらスープ しお こしょう				
5	火	ミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ミルクパン			733	31.5	424
		あじフライ	あじ				こむぎこ パンこ	あぶら					
		れんこんサラダ	ハム			れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	す しょうゆ				
		ポトフ	ソーセージ		にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ	じゃがいも		コンソメ とりがらスープ しお こしょう				
6	水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			786	29.9	561
		ハンバーグオニオンソース	だいちこ ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ		みりん しょうゆ す				
		マカロニソテー			にんじん	キャベツ	マカロニ	あぶら	コンソメ しお こしょう				
		みそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい							
7	木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			772	30.5	361
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ				
		がんもどきのにつけ	(けずりぶし) がんもどき				さとう		さけ みりん しょうゆ				
		ごますあえ			こまつな	キャベツ	さとう	ごま	す しょうゆ				
8	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			767	32.2	409
		マーボー豆腐	ぶたにく とりにく みそ テンメンジャン とうふ		にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン とりがらスープ さけ みりん しょうゆ				
		シュウマイ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ かたくりこ						
		だいこんのちゅうかあえ				だいこん キャベツ もやし	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ				
11	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			714	27.4	440
		いわしさんがやき	だいちこ いわし みそ さかなすりみ		にんじん あおねぎ	たまねぎ	かたくりこ さとう		みりん しょうゆ				
		マカロニサラダ	とりにく			コーン キャベツ	マカロニ さとう	ドレッシング	す しお こしょう				
		さわにわん	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ とうふ		にんじん あおねぎ	ごぼう だいこん			しょうゆ みりん しお こしょう				
12	火	こがたこめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン			718	31.3	361
		きなこあげパン	きなこ				とうふパン ぶどうとう	あぶら					
		クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら ホワイトルウ	コンソメ しお こしょう				
		ツナサラダ	ツナ			きゅうり キャベツ コーン	さとう	ドレッシング	しょうゆ す				
13	水	べいはん (げんりょう) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			783	29.2	387
		あんかけラーメン	ぶたにく		にんじん こまつな	もやし はくさい	ちゅうかめん かたくりこ		とりがらスープ オイスターソース みりん しょうゆ しお こしょう				
		にくだんごのうまに	だいちこ とりにく		ブロッコリー	しょうが だいこん たまねぎ	かたくりこ	あぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ				
		子キンカレーライス	とりにく		にんじん	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ ソース しお こしょう				
14	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						845	27.6	488	
		メンチカツ	だいちこ ぶたにく とりにく			たまねぎ		あぶら					
		ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ す				
15	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			799	32.0	367
		とろすき	とりにく		にんじん	たまねぎ はくさい しろねぎ	こんにやく さとう		さけ みりん しょうゆ				
		こやどうぶとさといもの みそがらめ	こやどうぶ みそ				さといも こめこかたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	みりん				
18	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			706	33.1	462
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		さけ みりん しょうゆ				
		きりぼしだいこんのソースいため	ベーコン			きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ		あぶら	しお こしょう ソース オイスターソース				
		ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん あおねぎ	ごぼう はくさい							
19	火	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こくとうパン			757	35.9	422
		だいちのチリソースに	ぶたにく だいち		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さとう	あぶら	トウバンジャン コンソメ ワイン トマトソース ソース ケチャップ				
		ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ す				
20	水	みえぶたのピビンパ	ぶたにく たまご みそ		にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	みりん しょうゆ しお トウバンジャン	773	32.6	397	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		むしギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ						
		とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		まこもたけ えのきたけ はくさい			コンソメ とりがらスープ しお こしょう				
21	木	ひじきそぼろどんぶり	とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	708	29.4	365	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		いもにじる	(けずりぶし) ぎゅうにゅう とうふ			だいこん しろねぎ	こんにやく さといも		しょうゆ しお さけ みりん				
		ゆかりあえ			しそ	キャベツ もやし		ごま	しお				
22	金	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			706	32.3	360
		とりにくのてりやき	とりにく				さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん				
		チースいりまめサラダ	だいち	チーズ		キャベツ	さとう いんげんまめ	ドレッシング	す しお こしょう				
		すましじる	(けずりぶし)		にんじん こまつな	だいこん ごぼう はくさい	こんにやく		しょうゆ みりん しお				
25	月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			714	30.0	402
		さばのピリからやき	さば みそ			にんにく しょうが	こめこ さとう		しょうゆ さけ トウバンジャン				
		こんぶあえ	こんぶ			はくさい			しょうゆ				
		とりつくねとほろさめスープ	とりにく		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ たまねぎ	かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ しお こしょう				
26	火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン			718	28.6	447
		かぼちゃとさつまいものコロッケ	だいちこ ぶたにく		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	パンこ さつまいも じゃがいも	あぶら					
		コーンサラダ	とりにく			コーン キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ す				
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト こまつな	だいこん たまねぎ	マカロニ		コンソメ とりがらスープ ケチャップ しお こしょう				
27	水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			725	30.8	360
		ポークチャップ	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ	さとう かたくりこ	マーガリン	ワイン トマトソース ソース ケチャップ しお こしょう				
		さつまいる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	はくさい	さつまいも						
		あじつけのり		のり									
28	木	べいはん (げんりょう) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ			716	29.3	457
		ちゃんこなべ	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ こやどうぶ		にんじん あおねぎ	だいこん はくさい	もち		とりがらスープ みりん しょうゆ				
		ししゃもフライ	ししゃも				こむぎこ パンこ	あぶら					
		ごまあえ			ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ				
29	金	とりにくとあつあげの あまからどんぶり	とりにく あつあげ		にんじん ピーマン	たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ	739	29.8	369	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
		はりはりづけ		こんぶ		きりぼしだいこん もやし	さとう		しょうゆ す				
		かきたまじる	(けずりぶし) かまぼこ たまご		こまつな	はくさい	かたくりこ		みりん しょうゆ しお				

※ 食品名は、主な材料のみあげてありますので、食物アレルギー等で加工食品の成分表などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。