



日 曜日	献立名					主な食材料			エネ ルギー Kcal	たんぱ く質 g	食塩 相当 量 g
	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	赤色の食品 血や肉になる食品			
8月	<b>前期始業式（給食なし）</b>										
9月	<b>入学式（給食なし）</b>										
10月	ごはん	カレー肉じゃが	海草入りハリハリゆで野菜		デコポン(1/6)	米 強化米 油 じゃがいも 板こんにゃく 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ グリンピース 切り干しだいこん キャベツ きゅうり デコポン	牛乳(飲用) 豚肩肉 大豆 くきわかめ	752	27.5	2.4
11月	きつね丼		もやしとくきわかめのごま醤油	豚汁		米 強化米 砂糖 ごま油 白ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ	牛乳(飲用) 油揚げ 鶏卵 くきわかめ 豚肩肉 木綿豆腐	812	34.9	4.3
12月	ピラフ	ローストチキン	じゃが芋入りゆで野菜	ふわふわ卵スープ		米 強化米 油 バター 中ざら糖 じゃがいも 乾燥パン粉	たまねぎ にんじん コーン缶 グリンピース キャベツ きゅうり パセリ	牛乳(飲用) 鶏モモ肉 ベーコン 鶏卵 粉チーズ	803	31.5	4.3
15月	チャーハン		ゆで野菜(中華ドレッシング)	わんたんスープ	ネーフル(1/6)	米 強化米 油 ごま油 砂糖 白ごま わんたんの皮	しょうが ねぎ 万能ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 にんじん もやし こまつな ネーフル	牛乳(飲用) ロースハム 鶏卵 豚ひき肉	749	25.7	3.8
16月	ごはん	豆腐のハンバーグたれ	じゃが芋の香味和え	みそ汁(揚げ)		米 強化米 油 生パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも 白ごま	たまねぎ にんじん こまつな	牛乳(飲用) 豚ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 あみのり 生揚げ 生わかめ	779	34.8	3.1
17月	ごはん	いかのかりん揚げ	フロッコリー入りゆで野菜	春雨スープ		米 強化米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 緑豆春雨 ごま油	しょうが キャベツ きゅうり フロッコリー にんじん たまねぎ 干し椎茸 はくさい ねぎ こまつな	牛乳(飲用) いか 鶏モモ肉 木綿豆腐	767	36.3	2.4
18月	マーボー丼		こまつなとひじきのピリ辛和え		バレンシアオレンジ(1/6)	米 強化米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ グリンピース もやし こまつな オレンジ	牛乳(飲用) 豚ひき肉 木綿豆腐 干しひじき	799	34.5	3.1
19月	ごはん	鮭の香味焼き	じゃが芋のきんぴら炒め	豆乳仕立てのみそ汁		米 強化米 砂糖 油 つきこんにゃく じゃがいも 白ごま 板こんにゃく	しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ	牛乳(飲用) 鮭 豚肩肉 油揚げ 豆乳	860	39.2	3.7
22月	ごまきな粉トースト		大豆入りゆで野菜	米粉のクリームシチュー		食パン マーガリン はちみつ 白ごま 油 じゃがいも 小麦粉 ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん エリンギ フロッコリー キャベツ きゅうり	牛乳(飲用) きな粉 豚肩肉 牛乳 生クリーム 大豆	825	24.8	2.9
23月	炒めそば五目あんかけ		華風甘酢		フルーツのヨーグルト添え	蒸し中華麺 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ はくさい もやし こまつな だいこん たかのつめ きゅうり みかん缶 黄桃缶 パイン缶	牛乳(飲用) 豚モモ肉 うずら卵 フレーンヨーグルト	764	30.2	2.7
24月	ごはん	しいらと野菜の五色和え	こまつなのあえもの	ごまみそ汁		米 強化米 油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 白ごま	しょうが にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし はくさい えのきたけ ねぎ	牛乳(飲用) しいら 大豆 油揚げ	806	37.1	3.3
25月	高野豆腐ごはん	ししゃものごま天ぷら	ゆで野菜(からし)	みそ汁(豆腐)		米 強化米 油 砂糖 小麦粉 白ごま	にんじん 干し椎茸 ごぼう さやいんげん はくさい もやし こまつな ねぎ	牛乳(飲用) 鶏モモ肉 高野豆腐 油揚げ ししゃも 木綿豆腐	747	33.3	4.1
26月	カレーライス		ひよこ豆入りゆで野菜		いちご(1人2つ)	米 強化米 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり いちご	牛乳(飲用) 豚肩肉 ひよこまめ	785	24.9	2.3
29月	<b>昭和の日</b>										
30月	ごま塩ごはん	焼きさばのみぞれかけ	じゃがいもの煮物	みそ汁(いも)		米 強化米 白ごま 片栗粉 じゃがいも 板こんにゃく 砂糖	しょうが だいこん ねぎ にんじん さやいんげん えのきたけ	牛乳(飲用) さば 油揚げ 生わかめ	778	33.5	3.6

○献立や食材は、価格・天候により変更する場合があります。

