

日	メニュー	からだをつくる		体の調子を整える		熱や力になる		加り-(kcal) たんぱく(g)		
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小1	中1	
2日 (月)	 ごはん タコライス ボイルキャベツ とうがんスープ レモンゼリー	豚肉 大豆 ベーコン かつお節	牛乳 チーズ 昆布	にんじん ピーマン ごまつな	たまねぎ にんにく キャベツ とうがん しいたけ レモン	米 砂糖	油	523 20.8	816 30.5	
3日 (火)	 ごはん とりにくのマーメレードやき ほうれんそうのじゃこあえ キャベツととうふのみそしる	鶏肉 かつお節 豆腐 米みそ	牛乳 しらす 昆布 煮干し	ほうれん草 にんじん	オレンジ にんにく しょうが もやし キャベツ こんにゃく	米 砂糖		483 22.5	795 35.1	
4日 (水)	 パン さげフライ ポテトベーコンに トマトとたまごのスープ	鮭 卵 豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ いんげん 深ねぎ	パン 薄力粉 じゃがいも 砂糖 でんぷん		550 32.4	776 44.3	
5日 (木)	 ごはん まーぼーどうふ はるさめサラダ フルーツポンチ	豆腐 ひき肉 赤みそ ハム	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ 深ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり コーン りんご みかん もも バイン	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	552 21.3	814 28.0	
6日 (金)	 ごはん アジのごまあげ きゅうりとちくわのぼんずあえ なめこじる チーズ	アジ ちくわ 豆腐 米みそ	牛乳 わかめ しらす 煮干し チーズ	にんじん ごまつな	しょうが きゅうり なめこ 深ねぎ	米 でんぷん	ごま 油	516 26.3	783 35.4	
9日 (月)	 ごはん ししゃもフライ しらあえ なすのみそしる	豆腐 米みそ	牛乳 ししゃも 煮干し	にんじん ほうれん草	こんにゃく なす れんこん えのき 深ねぎ たまねぎ	米 パン粉 薄力粉 じゃがいも	油 ごま	509 20.3	844 31.8	
10日 (火)	 ごはん なつやさいカレー ブロッコリーサラダ オレンジ	鶏もも	牛乳	にんじん かぼちゃ ジャー ピーマン トマト ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ コーン オレンジ	米 砂糖 小麦粉	ごま	528 18.2	802 25.6	
11日 (水)	 パン ボークピカタ まめサラダ ミネストローネスープ	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト	パセリ きゅうり コーン たまねぎ セロリ	パン 薄力粉 さつまいも じゃがいも マカロニ	ごまドレ	523 25.3	817 40.4	
12日 (木)	 ごはん チンジャオロースー しゅうまい たまごこまつなスープ	豚肉 卵 ちくわ	牛乳	ピーマン パプリカ ごまつな	だけのこ しょうが たまねぎ	米 砂糖 でんぷん	油	523 21.9	809 30.4	
13日 (金)	 くりごはん さばのごまみそやき キャベツのあえもの つきみだんこじる	さば 米みそ 豚もも かつお節	牛乳 昆布	にんじん ごまつな	キャベツ 深ねぎ	米 砂糖 粟 白玉粉	ごま ごま油	544 23.3	839 32.7	
16日 (月)	 けいろう ひ 敬老の日									
17日 (火)	 ごはん とりのからあげ ごまじゃこサラダ じゃがいものみそしる	鶏肉 みそ	牛乳 しらす 煮干し	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ 深ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	497 19.9	811 31.3	
18日 (水)	 ごはん ブルコギ ナムル わかめスープ パナナ	牛肉	牛乳 わかめ	にんじん にら ごまつな チンゲンサイ	にんにく たまねぎ もやし えのき パナナ	米 砂糖	油 ごま ごま油	541 17.9	791 24.1	
19日 (木)	 ながさきちゃんぼん ミニロールパン あげギョウザ やさいのごまあえ	豚肉 えび	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ きくらげ 深ねぎ	パン 麺 砂糖 小麦粉	油 ごま	517 21.3	751 28.6	
20日 (金)	 ごはん しろみぎかなのなんぼんづけ ごまつなサラダ なっとう かきたまじる	たら かつお節 ツナフレーク 卵 豆腐 納豆	牛乳 昆布 わかめ	にんじん ピーマン ねぎ ごまつな	たまねぎ しいたけ きゅうり えのき	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	554 28.0	838 38.9	
23日 (月)	 しゅうぶん ひ 秋分の日									
24日 (火)	 ナン ミニごはん (ちゅうがくせいのみ) キーマカレー かいそうサラダ ヨーグルト	牛肉 豚肉 ひよこ豆	牛乳 海藻ミックス ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ レーズン しょうが にんにく きゅうり 大根 梅	米 小麦粉	油	548 25.2	761 32.6	
25日 (水)	 ごはん ぶたのしょうがやき キャベツのじゃこあえ だいこんのみそしる	豚肉 米みそ	牛乳 しらす 煮干し	ごまつな にんじん こねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり 大根 えのき	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	527 25.1	825 36.7	
26日 (木)	 ごはん おやこどん シャキシャキサラダ なし	鶏肉 卵	牛乳 昆布 のり	にんじん ごまつな	たまねぎ しいたけ 深ねぎ 大根 梨 れんこん コーン	米 砂糖 でんぷん	ごまドレ	520 21.1	803 30.0	
27日 (金)	 きのごはん にざかな にんじんしおこんぶあえ ワンタンスープ	赤魚 豚肉 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん	しいたけ しめじ ごぼう しょうが たまねぎ キャベツ 白菜 深ねぎ	米 砂糖 小麦粉	ごま ごま油	512 24.1	801 34.7	
30日 (月)	 ごはん コロケック ミルクおから もやしのすましじる	豚肉 牛肉 卵 鶏肉 おから かつお節 豆腐	牛乳 わかめ 昆布	にんじん こねぎ	たまねぎ きくらげ もやし しめじ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 アーモンド	537 19.5	838 27.6	

※献立は都合により変更する場合があります

★9日、20日はジャイロプログラムのため、小学生は給食を食べません。