

日/月	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質
1 / 金	きびごはん キャベツ玉ねぎの味噌汁 ポークチャップ じゃが芋コーン ブロッコリーナムル	きび(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / 甜菜糖 / こめしょうゆ / なたね油 / じゃがいも / 豆乳マーガリン / 米粉 / さつまいも	米大豆みそ / 削り節 / 煮干し / 豚モモ(脂身付き) / 大豆しょうゆ / こんぶ	キャベツ / 玉葱 / あさつき / トマトピューレ / トマトケチャップ / とうもろこし缶詰(ホル) / プロッコリー	さつまいも米粉のクッキー カミカミ昆布	526 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 1.3 g	
2 / 土	ねぎひき肉チャーハン 豆腐と青菜の味噌汁 さつまいも炒め煮 キャベツのりあえ	水稲穀粒(精白米) / こめしょうゆ / なたね油 / こめみそ / さつまいも / 甜菜糖	鶏ひき肉 / 絹ごし豆腐 / 削り節 / 煮干し / きざみのり / 大豆しょうゆ / あおのり	あさつき / にんじん / ねぎ / こまつな / キャベツ	おかか青のりおにぎり にんじんチップ	506 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 1.4 g	
5 / 火	チキンカレーライス 切り干し大根のスープ 小松菜ツナマヨあえ	水稲穀粒(精白米) / じゃがいも / 塩こうじ / こめしょうゆ / かたくり粉 / なたね油 / 豆乳マヨネーズ / 甜菜糖 / 塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 大豆しょうゆ / 削り節 / 煮干し / まぐろ缶詰(水煮ルークワイト) / 寒天	玉葱 / にんじん / しょうが / にんにく / トマトケチャップ / トマトピューレ / にんじんジュース / 切干しだいこん / えのきたけ / あさつき / こまつな / りんごジュース	りんご寒天ゼリー 塩せんべい	497 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 1.8 g	
6 / 水	あわごはん 白菜えのき味噌汁 さわらみそ焼き かぼちゃの甘酒煮 かぶと人参甘酢あえ	あわ(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / こめみそ / 甜菜糖 / あまぎけ / こめしょうゆ / なたね油	煮干し / 削り節 / さわら / 大豆しょうゆ / ちりめんじゃこ	はくさい / ねぎ / えのきたけ / にんじん / 西洋かぼちゃ / かぶ / プロッコリー	人参じゃこのおにぎり ブロッコリーロースト	535 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 1.5 g	
7 / 木	さつまいもごはん 豚汁 ムキカレイの照り焼き 人参しりしり	水稲穀粒(精白米) / さつまいも / こめみそ / こめしょうゆ / 甜菜糖 / なたね油	豚ばら(脂身付) / 米大豆みそ / 煮干し / 削り節 / まがれい / 大豆しょうゆ / まぐろ缶詰(水煮ルークホワイト)	にんじん / だいこん / あさつき / こぼう / しょうが / 玉葱 / 青ピーマン / とうもろこし缶詰(ホル) / トマトケチャップ / トマトピューレ	米粉ピザ	498 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.9 g	
8 / 金	ひえごはん 春雨スープ 豆腐のミートグラタン キャベツの梅サラダ	ひえ(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / 純はるさめ / なたね油 / こめしょうゆ / 甜菜糖 / 豆乳マヨネーズ / じゃがいも	削り節 / 煮干し / こんぶ / 豚ひき肉 / 絹ごし豆腐 / 大豆しょうゆ / あおのり / かたくちいわし	にんじん / ねぎ / あさつき / 玉葱 / トマトケチャップ / トマトピューレ / トマト缶詰(ホール) / キャベツ / こまつな / 梅びしお	青のりポテト いりこ	494 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.9 g	
9 / 土	ツナそぼろ丼 かぶとあさつきの味噌汁 じゃが芋人参炒め煮 チンゲン菜ナムル	水稲穀粒(精白米) / こめしょうゆ / 甜菜糖 / なたね油 / こめみそ / じゃがいも / こめこぼん / メープルシロップ / ほしいも	まぐろ缶詰(水煮ルークワイト) / 大豆しょうゆ / 削り節 / 煮干し	しょうが / かぶ / ねぎ / あさつき / にんじん / チンゲンツァイ	米粉パンメープル 干しいも	499 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 8.0 g 食塩相当量 1.8 g	
11 / 月	ごはん えのき佃煮 白菜小松菜味噌汁 ぎせい豆腐 ごぼう人参みそ煮	水稲穀粒(精白米) / こめしょうゆ / 甜菜糖 / こめみそ	大豆しょうゆ / 煮干し / 削り節 / 米大豆みそ / 鶏ひき肉 / 豚ひき肉 / 木綿豆腐	えのきたけ / はくさい / ねぎ / こまつな / あさつき / にんじん / こぼう / りんご	焼きおにぎり 果物(りんご)	510 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 1.2 g	
12 / 火	きびごはん 大根青梗菜の味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の含め煮	きび(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / こめみそ / こめしょうゆ / 甜菜糖 / さといも / さつまいも / 豆乳マーガリン / なたね油	削り節 / 煮干し / しろさけ / 豆乳 / こんぶ	だいこん / ねぎ / チンゲンツァイ / キャベツ / 玉葱 / にんじん	スイートポテト カリカリ昆布	494 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 1.6 g	
13 / 水	あわごはん ジュリエンスープ タンドリーチキン こふきいも ブロッコリーナムル	あわ(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / こめしょうゆ / 塩こうじ / じゃがいも / 甜菜糖 / なたね油 / さつまいも	煮干し / 削り節 / 鶏若鶏肉モモ(皮なし) / 豆乳 / 大豆しょうゆ / ちりめんじゃこ	キャベツ / だいこん / にんじん / 玉葱 / にんにく / しょうが / トマトケチャップ / トマトピューレ / プロッコリー / あさつき	じゃこチャーハン さつまいもチップ	497 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.8 g	
14 / 木	豚丼 かぶとしめじの味噌汁 焼きいも キャベツのおひたし	水稲穀粒(精白米) / なたね油 / こめしょうゆ / 甜菜糖 / かたくり粉 / こめみそ / さつまいも / 米粉 / 塩こうじ	豚モモ(脂肪なし) / 大豆しょうゆ / 煮干し / かつお加工品(かつお節) / 削り節 / 豆乳	玉葱 / かぶ / ぶなしめじ / にんじん / はくさい / キャベツ / トウモロコシ / ピュアココア / だいこん	米粉とココアのケーキ 大根塩麴漬	542 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.6 g	
15 / 金	ひえごはん 豆腐とわかめの味噌汁 メカジキ亀田揚げ焼き れんこんきんぴら チンゲン菜おかかあえ	ひえ(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / こめみそ / こめしょうゆ / かたくり粉 / なたね油 / 甜菜糖	絹ごし豆腐 / カットわかめ / 煮干し / 削り節 / 米大豆みそ / めかじき / 大豆しょうゆ / 豚ひき肉	ねぎ / しょうが / れんこん / チンゲンツァイ / にんじん / 玉葱	肉味噌きびめん	504 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.4 g	
16 / 土	ごはん キャベツ青菜の味噌汁 肉じゃが 大根塩麴あえ	水稲穀粒(精白米) / こめみそ / じゃがいも / なたね油 / こめしょうゆ / 甜菜糖 / 塩こうじ / さつまいも	煮干し / 削り節 / 豚ばら(脂身付) / 大豆しょうゆ	キャベツ / ねぎ / こまつな / にんじん / 玉葱 / だいこん / りんごスティック	さつまいもシュガー焼き りんごスティック	526 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.1 g	
18 / 月	かぼちゃのカレーライス 切り干し大根のスープ 小松菜ツナマヨあえ	水稲穀粒(精白米) / 塩こうじ / こめしょうゆ / かたくり粉 / 豆乳マヨネーズ / 甜菜糖 / 塩せんべい	豚ばら(脂身付) / 大豆しょうゆ / 削り節 / 煮干し / まぐろ缶詰(水煮ルークワイト) / 寒天	西洋かぼちゃ / 玉葱 / しょうが / トマトケチャップ / トマトピューレ / にんじんジュース / 切干しだいこん / えのきたけ / あさつき / こまつな / にんじん / 蜜柑ジュース / みかん缶	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	519 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.4 g	
19 / 火	防災の日 ★非常食を食べます★ (メニューは、給食日より臨時号でお知らせします)						


月平均栄養価	エネルギー	500 kcal	タンパク質	22.6 g
	脂 質	11.6 g	食塩相当量	1.5 g

※ 食材は、仕入れにより献立を変更することがあります。

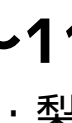
日/曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
20 / 水	あわごはん 白菜えのき味噌汁 さわらみそ焼き かぼちゃの甘酒煮 かぶと人参甘酢あえ	あわ(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / こめみそ / あわみそ / 甜菜糖 / あまざけ / こめしょうゆ / なたね油	煮干し / 削り節 / さわら / 大豆しょうゆ / ちりめんじゃこ	はくさい / ねぎ / えのきたけ / にんじん / 西洋かぼちゃ / かぶ / プロッコリー	人参じゃこのおにぎり プロッコリーロースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	535 kcal 25.4 g 11.3 g 1.4 g	
21 / 木	さつまいもごはん 豚汁 ムキカレイの照り焼き 人参しりしり	水稲穀粒(精白米) / さつまいも / こめみそ / こめしょうゆ / 甜菜糖 / なたね油	豚ばら(脂身付) / 米大豆みそ / 煮干し / 削り節 / まがれい / 大豆しょうゆ / まぐる缶詰(水煮) / フレークホワイト	にんじん / だいこん / あさつき / ごぼう / しょうが / 玉葱 / 青ピーマン / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / トマトケチャップ / トマトピューレ	米粉ピザ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	498 kcal 24.0 g 11.5 g 1.9 g	
22 / 金	ひえごはん 春雨スープ 豆腐のミートグラタン キャベツの梅サラダ	ひえ(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / 純はるさめ / なたね油 / こめしょうゆ / 甜菜糖 / 豆乳マヨネーズ / じゃがいも	削り節 / 煮干し / こんぶ / 豚ひき肉 / 絹ごし豆腐 / 大豆しょうゆ / あおのり / かたくちいわし	にんじん / ねぎ / あさつき / 玉葱 / トマトケチャップ / トマトピューレ / トマト缶詰(ホ-ル) / キャベツ / こまつな / 梅びしお	青のりポテト いりこ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	494 kcal 24.5 g 18.2 g 1.9 g	
25 / 月	きびごはん 大根青梗菜の味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の含め煮	きび(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / こめみそ / こめしょうゆ / 甜菜糖 / さといも / さつまいも / なたね油	削り節 / 煮干し / しろさけ / こんぶ	だいこん / ねぎ / チンゲンツアイ / キャベツ / 玉葱 / にんじん	さつまいもシュガー焼き カリカリ昆布	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	502 kcal 26.6 g 9.9 g 1.6 g	
26 / 火	ごはん えのき佃煮 白菜小松菜味噌汁 ぎせい豆腐 ごぼう人参みそ煮	水稲穀粒(精白米) / こめしょうゆ / 甜菜糖 / こめみそ	大豆しょうゆ / 煮干し / 削り節 / 鶏ひき肉 / 豚ひき肉 / 木綿豆腐	えのきたけ / はくさい / ねぎ / こまつな / あさつき / にんじん / ごぼう / りんごスティック	焼きおにぎり りんごスティック	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	523 kcal 25.2 g 11.7 g 1.4 g	
27 / 水	ツナとトマト炊き込みご飯 ジュリエンスープ タンドリーチキン こぶきいも プロッコリーナムル	水稲穀粒(精白米) / なたね油 / こめしょうゆ / 塩こうじ / じゃがいも / 甜菜糖 / グラニュー糖	まぐる缶詰(水煮) / フレークホワイト / 煮干し / 削り節 / 鶏若鶏肉モモ(皮なし) / 豆乳 / 大豆しょうゆ	玉葱 / にんじん / トマト缶詰 / トマトピューレ / キャベツ / だいこん / にんにく / しょうが / トマトケチャップ / プロッコリー / みかん	米粉のイーストドーナツ 果物(みかん)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	495 kcal 28.1 g 8.3 g 2.1 g	
28 / 木	ひえごはん 豆腐とわかめの味噌汁 メカジキ竜田揚げ焼き さつまいも塩煮 チンゲン菜おかかあえ	ひえ(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / こめみそ / こめしょうゆ / かたくち粉 / なたね油 / さつまいも / 甜菜糖	絹ごし豆腐 / カットわかめ / 煮干し / 削り節 / めかじき / 大豆しょうゆ / 豚ひき肉	ねぎ / しょうが / チンゲンツアイ / にんじん / 玉葱	肉味噌きびめん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	519 kcal 25.0 g 11.4 g 1.5 g	
29 / 金	豚みそ丼 かぶとしめじの味噌汁 キャベツおひたし	水稲穀粒(精白米) / なたね油 / こめしょうゆ / 甜菜糖 / こめみそ / 米粉	豚ひき肉 / 米大豆みそ / 大豆しょうゆ / 煮干し / かつお加工品(かつお節) / 削り節 / 豆乳	玉葱 / こまつな / しょうが / かぶ / かぶ(葉) / にんじん / ぶなしめじ / ねぎ / キャベツ / トウモロコシ / ピュアココア / れんこん	米粉とココアのケーキ れんこんチップ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	497 kcal 15.4 g 15.4 g 1.1 g	
30 / 土	照り焼き丼 白菜人参の味噌汁 かぼちゃソテー 大根塩麹あえ	水稲穀粒(精白米) / こめしょうゆ / 甜菜糖 / なたね油 / こめみそ / 豆乳マーガリン / 塩こうじ / じゃがいも	鶏成鶏肉モモ(皮付き) / 大豆しょうゆ / 煮干し / 削り節 / ちりめんじゃこ	はくさい / ねぎ / にんじん / 西洋かぼちゃ / だいこん	みそポテト ちりめんじゃこ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	492 kcal 20.8 g 18.4 g 1.4 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	500 kcal 11.6 g	タンパク質 食塩相当量	22.6 g 1.5 g

※ 食材は、仕入れにより献立を変更することがあります。

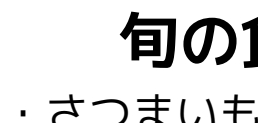
~11月 旬の食材~




・ 大豆



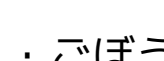
・ 梨




・ さつまいも



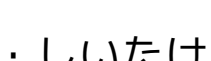
・ チンゲン菜



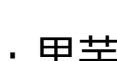
・ ごぼう



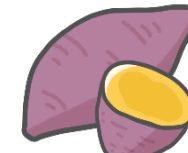
・ しめじ




・ しいたけ




・ 里芋



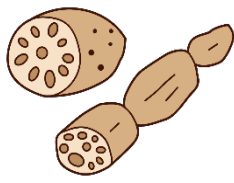
・ カリフラワー



・ 鮭



・ 柿



・ れんこん など

