



日	曜日	献立名	材 料				栄養量	小 計
			主 食	献立名	おもにエネルギーのもとになるもの (糖色のなかま)	おもに体をつくるもとになるもの (黄色のなかま)		
1	木	ちゅうかめん	とうにゅうごまだんたんめんものしる にくまん 牛乳	こむぎ(めん) ごまあぶら ごま でんぶ こむぎ(かわ) さとう ごまあぶら ジャキンジャカラダ(てづくりさびやかドレッシング)	牛乳 ぶたにく とうにゅう みそ ぶたにく ぶたにく	しょうが にんにく にんじん だけのこ ながねさ チンゲンサイ いら たまねさ キャベツ れんこん にんじん ごぼう きゅうり もやし えだまめ しも	705	28.4
2	金	むぎごはん	ソーとんのく キャベツときゅうりのあさづけ 牛乳	こむぎ さとう カレール ぶら ぶら さとう カレール 牛乳	牛乳 だいす ぶたにく とりにく だいすプレー こんぶ	しょうが だけのこ にんじん たまねさ チンゲンサイ きゅうり キャベツ にんじん しょうが	698	31.6
5	月	ごはん	ほっけのこみやき きりぼしだいこんのもの 牛乳	さとう こんにゃく さとう ごまあぶら だんごにじる	ほっけ とりにく かつあげ ぶたにく みそ	にんにく きりぼしだいこん にんじん れんこん えだまめ にんにく しょうが にんじん たまねさ ながねさ もやし ほししいだけ とうもろこし	637	31.6
6	火	ごはん	マーボーどうふ ささみいりこまつなサラダ (てづくりじりからドレッシング・ささみ) 牛乳	さとう ごまあぶら あぶら でんぶ ささみ くさくさめ	どうふ ぶたにく みそ ささみ くさくさめ	にんじん たまねさ ほししいだけ だけのこ ながねさ にんにく しょうが トマト こまつな だいこん きゅうり とうもろこし	632	26.6
7	水	メロンパン	★本からとびだした！おはなし献立★ メンチカツ(ソース) コールスロー 牛乳	こむぎ(パン) あぶら さとう こめ あぶら さとう じゃがいも さとう オリーブオイル こんぶ(マカロニ)	牛乳 とりにく ぶたにく ぶたにく ベーコン	たまねさ しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねさ ハブリカ(黄) にんにく セロリ たまねさ にんじん スツキーニ エリンギ トマト ハセリ	792	25.3
8	木	むぎごはん	ハッシュドポーク マッシュポテ 牛乳	あぶら チミグラスソース ハヤシル じゃがいも 牛乳	ぶたにく スキムミルク 豆乳	しょうが にんにく たまねさ トマト にんじん にんじん にんにく とうもろこし えだまめ	674	23.6
9	金	わかめごはん	★目の健康献立★ むらさきももコロッケ みやしるサラダ(ドレッシング) 牛乳	こめ あぶら さうまいも さとう でんぶ こむぎ(パン・こむぎ) こま わふうドレッシング でんぶ	わかめ 牛乳 うすらたまご かまぼこ	キャベツ むらさきキャベツ きゅうり とうもろこし むらさきたまねさ にんじん チンゲンサイ だいこん えのきだけ ながねさ	646	19.6
13	火	はつがけんまい ごはん	◆体カアプ献立◆ ぶたどんのく こまつなごまあえ(てづくりこまだれ) 牛乳	こめ はつがけんまい あぶら さとう みすあめ さとう こま とうにゅうみそしる	牛乳 ぶたにく ぶたにく とりにく とうら あぶらあげ 豆乳 みそ	にんにく たまねさ ながねさ えだまめ こまつな にんじん もやし にんじん えのきだけ キャベツ ながねさ	693	37.2
14	水	ごはん	はっほうさい ナムル(てづくりだれ) 牛乳	こめあぶら でんぶ こめあぶら さとう ひややっこ(しょうゆ)	牛乳 ぶたにく いか うすらたまご とうら	しょうが だけのこ はくさい たまねさ にんじん とうもろこし むらさきたまねさ もやし にんじん こまつな	614	28.6
15	木	じごなうどん	カレーうどんのしる ピーズかきあげ 牛乳	こむぎ(めん) あぶら カレール でんぶ こむぎ(てんぶら) あぶら ナタデココ	牛乳 ぶたにく ぶたにく えんどう	たまねさ にんじん ながねさ たまねさ とうもろこし えだまめ パイナップル みかん おうとう りんご	714	25.1
16	金	ごはん	さけのしおやき にくじゃが【ハッピーにんじん】 牛乳	こめ じゃがいも こんにゃく さとう きのこのみそしる	牛乳 さけ ぶたにく わかめ とうら みそ	にんじん たまねさ えだまめ えのきだけ まいだけ こまつな たまねさ ながねさ	620	29.8
19	月	もちむぎ ごはん	とりのからあげ ひとり2に はるさめのをしよくいため 牛乳	こめ もちむぎ でんぶ あぶら あぶら はるさめ こまあぶら さとう トック	牛乳 とりにく ぶたにく	しょうが にんにく だけのこ にんじん いら きくらげ たまねさ にんじん たまねさ チンゲンサイ ほししいだけ はくさい	721	27.2
20	火	ごはん	◆フレンチ献立◆ やさいたっぷりそばとどんのく 牛乳	こめ さとう こんにゃく さつまいも	牛乳 とりにく ぶたにく だいす だいすプレー ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく にんじん ビーマン たまねさ れんこん えだまめ とうもろこし たまねさ にんじん ながねさ キャベツ しょうが	694	35.2
21	水	シナモン シュガー あげパン	◆我が家の健康献立◆ ミートスガッティ 牛乳	こむぎ(パン) あぶら さとう こむぎ(めん) オリーブオイル さとう じゃがいも こむぎ(パン) でんぶ	牛乳 ぶたにく とりにく ぶたにく	にんにく たまねさ にんじん アップルソース トマト たまねさ にんじん セロリ キャベツ	606	22.5
22	木	むぎごはん	◆香川系郷土料理◆ さばのオリーブやき 牛乳	こめ むぎ さば(こむぎ・パン) オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ あぶら こむぎ(そうめん)	牛乳 さば とうら とりにく あぶらあげ	にんにく パセリ にんじん たまね にんじん まいだけ ほししいだけ ながねさ だけのこ しょうが	725	32.6
23	金	ごはん	◆お家の健康献立◆ とりにくごまぼろしのあまからあえ 牛乳	こめ でんぶ あぶら さとう こま ちゅうかドレッシング さつまいものみそしる	牛乳 とりにく かいそうピード わかめ とうら みそ	かぼちゃ もやし にんじん れんこん こまつな きゅうり ながねさ キャベツ	711	26.6
26	月	ごはん	◆おかた料理◆ チキンパ 牛乳	こめ オリーブオイル じゃがいも さとう じゃがいも	牛乳 とりにく ベーコン レンズ豆 いんげん豆 牛乳	レモン たまねさ にんにく キャベツ きゅうり たまねさ ハブリカ(黄) パセリ	639	25.9
27	火	ごはん	ハンバーグのてりやきソース 牛乳	こめ でんぶ さとう ごまあぶら さとう こんにゃく こま キャベツのみそしる	牛乳 とりにく ぶたにく ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	たまねさ トマト にんにく しょうが れんこん ごぼう えだまめ にんじん キャベツ ながねさ えのきだけ だいこん	655	28.6
28	水	やまがた しょうパン	★ハロウィン献立★ かぼちゃのクリームスープ 牛乳	こむぎ(パン) かぼちゃもち ベジタブルソース ホワイトル こむぎ(ワンタン) あぶら イタリアンドレッシング りんごジャム	牛乳 牛乳 スキムミルク チーズ とりにく さとう	たまねさ かぼちゃ にんじん パセリ れんこん にんじん こまつな キャベツ もやし えだまめ りんご アップルソース レモン	629	21.3
29	木	ちゅうかめん	かんたんめんものしる 牛乳	こむぎ(めん) ごまあぶら でんぶ さつまいも ノンエッグマヨネーズ マーマーカオ【てづくりことうむしパン】	牛乳 ぶたにく うすらたまご たまご とうにゅう	しょうが にんにく きくらげ だけのこ もやし にんじん たまねさ チンゲンサイ ながねさ はくさい とうもろこし えだまめ	663	23.3
30	金	むぎごはん	ポークカレー 牛乳	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレール かいそうサラダ(てづくりねぎドレッシング)	牛乳 ぶたにく スキムミルク わかめ くさくさめ	しょうが にんにく たまねさ にんじん トマト アップルソース にんじん こまつな もやし きゅうり ながねさ		