



日	曜日	行事	主食	牛乳	副食	赤の食品 血や肉、骨になる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	1杯当り(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1	水		1/2 皿 コッペパン	牛乳	なっばコロッケ 皿 ブロッコリーサラダ ソフト麺の肉味噌かけ	牛乳 なっばコロッケ 豚肉 大豆 赤味噌	コッペパン 油 砂糖 ソフト麺 ごま油 てんぷん	ブロッコリー 人参 コーン ねぎ 生姜 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ	712 26.5 24.6
2	木	つきみこんだて お月見献立	栗ご飯	牛乳	鯖の塩焼き ひじきの炒め煮 団子汁 お月見ゼリー	牛乳 鯖 ひじき 鶏肉 大豆 油揚げ	ご飯 栗 油 砂糖 白玉団子 お月見ゼリー	人参 ごぼう 大根 えのき ねぎ	700 31.7 23.2
3	金	まんようこんだて 万葉献立	赤米ご飯	牛乳	鶏肉の香り焼き ほうれん草の胡麻浸し かたかご煮 りんご	牛乳 鶏肉 厚揚げ	ご飯 香紫米 てんぷん 油 ごま 里芋 こんにやく 砂糖 てんぷん	生姜 ほうれん草 キャベツ 大根 人参 りんご	707 28.1 25.2
4	土	がくしゅうはつぱうかい 学習発表会	食パン 皿	牛乳	セルフサンド 皿 野菜サラダ ワンタンスープ スライスチーズ 皿	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 スライスチーズ	食パン 油 砂糖 ワンタン	玉ねぎ きゃべつ ブロッコリー 人参 もやし 干し椎茸	609 29.2 24.4
7	火		ご飯	牛乳	肉シュマイ 胡瓜のナムル ビーフンスープ	牛乳 肉シュマイ 豚肉	ご飯 ごま油 ごま ビーフン 油	胡瓜 人参 生姜 キャベツ もやし 干し椎茸	547 18.6 14.5
8	水		揚げパン 皿	牛乳	ウィンナー カラフルあえ 卵スープ 皿	牛乳 きな粉 脱脂粉乳 ウィンナー 卵 わかめ 豆腐	コッペパン 油 砂糖 ごま てんぷん	キャベツ ブロッコリー 人参 黄ピーマン 玉ねぎ もやし	609 29.2 24.4
9	木		ご飯	牛乳	赤魚の立田揚げ 小松菜のお浸し すき焼き煮	牛乳 赤魚 豚肉 豆腐	ご飯 てんぷん 油 じゃがいも しらたき 麩 砂糖	生姜 小松菜 もやし 人参 ごぼう ねぎ	634 26.2 18.0
10	金	め あいこ 目の愛護デー 献立	ご飯	牛乳	しいらのマヨネーズ焼き皿 人参しりしり 南瓜の味噌汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 しいら まぐろ 油揚げ 味噌	ご飯 マヨネーズ 油 ブルーベリーゼリー	人参 こまつな 人参 小松菜 コーン 南瓜 玉ねぎ ごぼう ねぎ	659 28.4 17.5
14	火	きょうどしごこんだて 郷土食献立	ご飯	牛乳	げんげのから揚げ ほうれん草とえのきのごま味噌 里芋のそぼろ煮	牛乳 げんげ 味噌 鶏肉	ご飯 油 ごま 砂糖 里芋 こんにやく てんぷん	ほうれん草 キャベツ えのき 生姜 玉ねぎ 人参	588 20.8 16.6
15	水	ねんせい 5年生 おんがくこうりゅうかい 音楽交流会	コッペパン 皿	牛乳	コーンエッグ 皿 キャベツとパインのサラダ 秋のミネストローネ	牛乳 卵 鶏肉 大豆	コッペパン 砂糖 油 さつまいも マカロニ	コーン キャベツ 胡瓜 パイン 玉ねぎ 人参 しめじ トマト	573 24.2 18.4
16	木		げんよう 減量ご飯	牛乳	春巻き 即席漬け 五目ラーメン	牛乳 春巻き 昆布 豚肉	ご飯 油 中華麺	キャベツ 人参 胡瓜 メンマ 玉ねぎ もやし ねぎ	570 17.3 17.4
17	金	たかおか 食19并献立	ご飯	牛乳	高岡元氣ビビンバ并 かきたま汁 皿 ヨーグルト 皿	牛乳 牛肉 赤味噌 卵 ヨーグルト	ご飯 油 ごま ごま油 てんぷん 砂糖 麩	生姜 にんにく 玉ねぎ 生椎茸 もやし ほうれん草 人参 ねぎ	632 25.9 19.0
20	月		食パン 皿	牛乳	変わりミートローフ 皿 皿 フルーツヨーグルト和え 皿 キャベツのもちもちスープ	牛乳 豆腐 大豆 豚肉 卵 ヨーグルト ベーコン	食パン パン粉 砂糖 白玉団子	玉ねぎ りんご パイン 桃 パナナ キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ	633 24.4 20.4
21	火		ご飯	牛乳	鶏肉とさつまいもの揚げがらめ ドレッシング和え ごまキムチスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌	ご飯 てんぷん さつまいも 油 砂糖 ごま	生姜 ブロッコリー 胡瓜 コーン にんにく 大根 ごぼう えのき ねぎ	615 23.2 15.8
22	水		米粉パン 皿	牛乳	豚肉のジャンロー ポイル野菜 とうもろこしのスープ 皿	牛乳 豚肉 卵	米粉パン 砂糖 さつまいも てんぷん	生姜 玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン 青梗菜	591 28.4 18.0
23	木		ご飯	牛乳	鯖の生姜煮 かぶの柚子和え じゃがいもの味噌汁 ぶどうゼリー	牛乳 鯖 わかめ 味噌	ご飯 砂糖 じゃがいも ぶどうゼリー	かぶ 胡瓜 人参 ゆず 玉ねぎ えのき ねぎ	609 19.4 14.2
24	金		ご飯	牛乳	いかのかりん揚げ 青菜ともやしの浸し 味噌けんちん汁	牛乳 いか 鶏肉 豆腐 味噌	ご飯 てんぷん 油 ごま 里芋 こんにやく	小松菜 キャベツ もやし 人参 ごぼう ねぎ	621 27.8 19.3
27	月		コッペパン 皿	牛乳	鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト わかめのスープ チーズ 皿	牛乳 鶏肉 ベーコン わかめ 豆腐 チーズ	コッペパン てんぷん 油 じゃがいも	生姜 玉ねぎ パセリ 人参 ねぎ	637 28.6 28.1
28	火		ご飯	牛乳	海老シュマイ 皿 皿 皿 拌三絲	牛乳 えびシュマイ 豚肉	ご飯 春雨 砂糖 ごま油 油 じゃがいも しらたき ごま	胡瓜 もやし コーン にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン しめじ	609 19.6 14.5
29	水		ご飯	牛乳	豚肉とレバーの味噌がらめ きりばしほしごん 豆腐鍋	牛乳 豚肉 豚レバー 味噌 油揚げ 鶏肉 豆腐	ご飯 てんぷん 油 砂糖 しらたき	生姜 きりばしほしごん 人参 こまつな ねぎ	675 30.2 20.7
30	木		ご飯	牛乳	豆腐ハンバーグきのこソースがけ 青菜とキャベツのコーンとえ 豆乳汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉 油揚げ 豆乳 味噌	ご飯 砂糖 てんぷん	生椎茸 しめじ えのき 小松菜 ねぎ キャベツ コーン 大根 人参 ごぼう	605 27.3 17.6
31	金	ハロウィン献立	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス オムレツ 皿 ひじきサラダ かばちゃプリン	牛乳 豚肉 オムレツ ひじき	ご飯 麦 油 じゃがいも 砂糖 ごま かばちゃプリン	人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー コーン キャベツ	699 23.2 21.9

*献立は都合により変更する場合があります。

※下記の食品が含まれている場合は、献立の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともにアレルギー除去の参考にしてください。

卵…卵 牛乳…乳 山芋…山 生パイン…パ ナッツ類…ナ くるみ…く えび…え かに…か たこ…た