

日	こんだて	牛乳	おもしろくさい			たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	
4 火	ごはん キャベツメンチカツ あおのりマヨあえ はくさいとなまあげのみそしる	○	飲用牛乳 豚肉 大豆 あおのり 生揚げ みそ	精白米 粒麦 パン粉 小麦粉 油 マヨネーズ（卵無）	キャベツ 玉葱 こまつな にんじん もやし えのきだけ はくさい ねぎ	638 kcal 26.3 g 26.4 g 2.0 g
5 水	こまつなやきにくどん こまつないりいもち かきたまじる	○	豚肉 みそ 飲用牛乳 しらす 鶏肉 たまご	精白米 粒麦 ごま油 三温糖 こま じゃがいも でん粉 油 ざら糖	しょうが にんにく 玉葱 もやし にんじん キャベツ にら こまつな 干し椎茸 ねぎ	640 kcal 25.2 g 19.4 g 2.6 g
7 金	こまつなあんかけやきそば かつおのごまだれかけ ちゅうかはるさめ きっかみかん	○	豚肉 イカ 飲用牛乳 大豆 かつお ワカメ	油 中華めん 三温糖 でん粉 ごま油 さとう こま はるさめ	しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん 玉葱 もやし キャベツ こまつな きゅうり レモン果汁 みかん	610 kcal 29.6 g 22.2 g 1.9 g
10 月	ごはん マスのみそマヨネーズやき じゃがいものおかかまぶし のっぺいじる かき	○	飲用牛乳 マス みそ おかか 鶏肉 油揚げ	精白米 粒麦 さとう マヨネーズ（卵無） 油 じゃがいも さといも こんにゃく でん粉	にんにく にんじん れんこん 干し椎茸 ねぎ さやえんどう 柿	581 kcal 26.2 g 18.0 g 1.7 g
11 火	きんぴらてりやきチキンパン キャロットソースサラダ かぼちゃとコーンのポタージュ バナナ	○	鶏肉 飲用牛乳 ツナ 牛乳 豆乳 ベーコン	強力粉 さとう 油 マーガリン ごま油 マヨネーズ（卵無） ごま 油 三温糖	にんじん ごぼう キャベツ パプリカ きゅうり こまつな 玉葱 かぼちゃ クリーム ホールコーン パナナ	555 kcal 22.8 g 21.0 g 2.3 g
12 水	ごはん のりとあさりのつくだに ししゃものからあげ ほうれんそうのごまあえ きりたんぼじる	○	のり あさり 飲用牛乳 はたはた 鶏肉	精白米 粒麦 さとう でん粉 上新粉 油 こま きりたんぼ しらす	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう はくさい まいだけ ねぎ	561 kcal 21.6 g 15.7 g 1.9 g
13 木	れんこんいりごはん おこのみやきふうたまごやき キャベツのしおこんぶあえ あつあげとかぼちゃのみそしる	○	大豆 油揚げ 飲用牛乳 豚肉 たまご おかか あおのり 塩昆布 煮干し 豆腐 みそ	精白米 粒麦 油 こま じゃがいも マヨネーズ（卵無） ごま油	にんにく れんこん さやいんげん キャベツ しょうが甘酢漬 きゅうり にんじん 玉葱 かぼちゃ	605 kcal 28.2 g 23.8 g 2.6 g
14 金	ごはん スパイシーレバポテ だいこんツナサラダ やさしいスープ	○	飲用牛乳 豚レバー ツナ ウィンナー	精白米 粒麦 油 でん粉 じゃがいも ごま油 さとう	しょうが にんにく だいこん きゅうり ホールコーン 玉葱 にんじん キャベツ こまつな	566 kcal 23.6 g 19.0 g 2.2 g
15 土	【学習発表会】 マーボーどん パリパリサラダ グレープかんてんポンチ	○	豚肉 みそ 豆腐 飲用牛乳 寒天	精白米 粒麦 ごま油 さとう でん粉 ごま油 ワンタンの皮	にんにく しょうが 干し椎茸 だけのこ 玉葱 こねぎ キャベツ きゅうり にんじん ぶどうジュース りんご缶 西洋なし缶 バイ缶	586 kcal 21.0 g 18.6 g 1.8 g
18 火	【小松菜給食】 こまつなガーリックライス こまつなミートローフ レンズまめスープ こまつなのゴマドレサラダ オレンジ	○	ベーコン 飲用牛乳 豚肉 鶏肉 凍り豆腐 豆乳 ダイスチーズ ツナ ウィンナー レンズまめ	精白米 粒麦 オリーブ油 にんじん ホールコーン パン粉 油 こま さとう じゃがいも	にんにく こまつな 玉葱 にんじん ホールコーン キャベツ もやし きゅうり セロリ オレンジ	584 kcal 24.6 g 22.3 g 2.2 g
19 水	ごはん さばのこうみやき キャベツのおかかマヨあえ さといものみそしる りんご	○	飲用牛乳 サバ おかか 煮干し 豆腐 みそ	精白米 粒麦 さといも マヨネーズ（卵無）	にんにく ねぎ にんじん キャベツ こまつな だいこん りんご	550 kcal 24.6 g 18.9 g 2.0 g
20 木	きなこフレンチトースト サーモンチャウダー じゃこサラダ バナナ	○	きな粉 豆乳 たまご 飲用牛乳 豚肉 牛乳 白いんげん豆 サケ ちりめんじゃこ	無塩食パン さとう マーガリン 粉糖 油 じゃがいも 米粉 こま オリーブ油 三温糖	玉葱 にんじん エリンギ ほうれんそう キャベツ もやし こまつな ホールコーン パナナ	671 kcal 30.5 g 23.2 g 1.5 g
21 金	【和食の日献立】 さつまいもごはん れんこんいりつくねやき ほうれんそうのおひたし なめこじる かき	○	飲用牛乳 鶏肉 みそ 粉かつお 油揚げ	精白米 粒麦 さつまいも こま パン粉 さとう 三温糖 でん粉	玉葱 れんこん しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん もやし だいこん ねぎ なめこ 柿	576 kcal 21.5 g 15.0 g 2.2 g
25 火	ごはん たらこのさざれやき ひじきのいりに なるとのすましじる りんご	○	飲用牛乳 まだら 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 豆腐 なると	精白米 粒麦 マヨネーズ（卵無） パン粉 油 さとう	パセリ 干し椎茸 にんじん だいこん えのきだけ こまつな りんご	551 kcal 25.8 g 17.1 g 1.8 g
26 水	ゆかりごはん にくどうふ キャベツのごまあえ きっかみかん	○	飲用牛乳 豚肉 焼き豆腐 油揚げ	精白米 粒麦 こま じゃがいも しらす 三温糖 さとう	ゆかり にんじん はくさい ふなしめじ 干し椎茸 ねぎ キャベツ もやし みかん	556 kcal 22.2 g 17.4 g 1.8 g
27 木	しろこまタンタンうどん ちくわのいそべあげ ゆかりあえ あずきいりまっちゃんケーキ	○	豚肉 みそ 飲用牛乳 焼き竹輪 あおのり 粉かつお たまご 豆乳 小豆	うどん 油 すりごま でん粉 小麦粉 マーガリン さとう 米粉	しょうが にんにく にんじん 玉葱 ねぎ もやし こまつな だいこん キャベツ きゅうり ゆかり	588 kcal 24.1 g 21.6 g 2.4 g
28 金	てづくりさつまいもロール あきのとうにゅうシチュー カミカミサラダ	○	たまご 豆乳 飲用牛乳 豚肉 いかん製	強力粉 さとう マーガリン ごま さつまいも さとう 油 じゃがいも 小麦粉 ごま油	玉葱 にんじん かぶ れんこん ふなしめじ だいこん もやし きゅうり	594 kcal 24.7 g 22.2 g 2.5 g

※献立や食材料は都合により変更になることがあります。