



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	なすのキーマカレー (アルファ化米) 9/1防災の日	牛乳 なし	マセドアンサラダ なし	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾) 青大豆	アルファ化米 米油 三温糖 米粉 じゃがいも	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん トマト缶 りんごジャム なす きゅうり コーン なし	619 kcal 22.3 g 17.3 g 2.5 g
3火	キムチたくわんご飯	牛乳	中華風コーンスープ 青のりピーンスポテト	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 たまご 大豆(乾) あおのり	精白米 ごま油 三温糖 白ごま でんぷん 揚げ油 じゃがいも	しょうが 玉葱 たくあん はくさい(キムチ漬け) にんじん コーン クリームコーンこまつな	602 kcal 24.0 g 22.1 g 2.5 g
4水	菜飯	牛乳	卵焼き すまし汁 切干大根のツナマヨネーズ和え	牛乳 鶏ひき肉 しぼり豆腐 たまご 厚けすり 鶏肉 絹ごし豆腐 油揚げ 乾燥カットわかめ ツナ水煮	精白米 米油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ 白すりごま	玉葱 にんじん ノンエッグマヨネーズ ねぎ 切干しだいこん きゅうり	549 kcal 24.2 g 19.5 g 3.0 g
5木	塩焼きそば	牛乳	ベーコンコーンポテト 冷凍パン	牛乳 豚肉 ベーコン 調理用牛乳	蒸し中華麺 米油 でん粉 ごま油 じゃがいも バター	にんにく しょうが 玉葱 にんじん もやし キャベツ にはら とうもろこし パセリ 冷凍パン	551 kcal 19.5 g 25.2 g 2.5 g
6金	ごま塩ご飯 世界味めぐり給食 韓国	牛乳	ヤンニョムチキン風 わかめスープ 野菜の甘酢和え	牛乳 鶏肉 鶏肉 絹ごし豆腐 乾燥カットわかめ	精白米 白いりごま 黒ごま でんぷん 米粉 揚げ油 じゃがいも 三温糖 ごま油	にんにく しょうが 玉葱 もやし ねぎ キャベツ だいこん きゅうり にんじん	692 kcal 27.6 g 24.0 g 2.6 g
9月	さつま芋ご飯 重陽の節句	牛乳	さんまの塩焼き 豆乳入り味噌汁 菊花和え	牛乳 さんま 厚けすり 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 豆乳	精白米 もち米 さつまいも 黒ごま 三温糖 米油 じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん ごねぎ こまつな もやし 菊のり	629 kcal 27.1 g 25.7 g 2.5 g
10火	五目チャーハン	牛乳	ワンタンスープ さつま芋の甘煮	牛乳 豚肉	精白米 ごま油 米油 白いりごま ウェーブワンタンの皮 さつまいも 三温糖 有塩バター	しょうが にんじん 干し椎茸 たけのこ 玉葱 クリンピース もやし ねぎ にはら パン缶詰 りんご	552 kcal 18.0 g 14.9 g 2.2 g
11水	ターメリックライス クリームソースがけ (アルファ化米)	牛乳	青大豆とひじきのマリネ なし	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 干ひじき 青大豆	アルファ化米 米油 米粉 三温糖 白いりごま	にんにく 玉葱 にんじん しめじ こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし なし	557 kcal 21.6 g 15.9 g 2.0 g
12木	タコライス 日本味めぐり給食 沖縄	牛乳	にはら玉スープ 黒糖ゼリー	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆(乾) ダイスチーズ 絹ごし豆腐 たまご 粉寒天 きな粉(大豆)	精白米 米油 三温糖 米粉 でんぷん 上白糖 冷凍白玉	にんにく セロリー にんじん 玉葱 トマト缶詰 きゅうり とうもろこし 干し椎茸 にはら	686 kcal 28.6 g 20.1 g 2.9 g
13金	トマトリゾット (アルファ化米)	牛乳	小松菜入りチーズ蒸しパン フレンチドレッシングサラダ ぶどう	牛乳 ベーコン ウィンナー 大豆(乾) ピザチーズ たまご ダイスチーズ	オリーブ油 三温糖 アルファ化米 上白糖 米油 バイオレット粉	にんにく セロリー にんじん 玉葱 キャベツ トマト缶詰 こまつな きゅうり コーン ぶどう	590 kcal 20.0 g 22.1 g 2.5 g
17火	ご飯 十五夜	牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ なし	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 絹ごし豆腐	精白米 米油 三温糖 でんぷん ごま油 春雨 白ごま	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 にんじん ねぎ にはら キャベツ きゅうり もやし なし	579 kcal 24.4 g 19.2 g 2.4 g
18水	きのこうどん 十五夜メニュー	牛乳	お月見団子 磯香和え ぶどう	牛乳 厚けすり 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 刻みのり	冷凍うどん 上新粉 白玉粉 三温糖 でんぷん	にんじん 玉葱 だいこん 干し椎茸 しめじ エリンギ ねぎ こまつな もやし ぶどう	509 kcal 20.3 g 13.8 g 2.9 g
19木	ご飯(手作りのりの佃煮) 食育の日	牛乳	鯖の竜田揚げ 秋野菜の味噌汁 きゅうりのごま風味	牛乳 まさば 厚けすり 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 焼きのり	精白米 でんぷん 揚げ油 米油 さつまいも 三温糖 ごま油 白いりごま	しょうが にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ きゅうり	651 kcal 26.3 g 23.0 g 2.7 g
20金	2色おはぎ(きな粉・黒ごま) お彼岸	牛乳	いかのしょうが焼き にゅうめん 野菜の昆布和え	牛乳 きな粉(大豆) いか 厚けすり 鶏肉 油揚げ ちらしかまぼこ 塩昆布	精白米 もち米 上白糖 黒すりごま そうめん(乾) でんぷん	しょうが にんじん だいこん はくさい 干し椎茸 かねぎ もやし キャベツ きゅうり	567 kcal 25.8 g 15.5 g 2.4 g
24火	高野豆腐のそぼろご飯	牛乳	焼きししゃも むらくも汁 野菜のごま和え	牛乳 鶏ひき肉 凍り豆腐 ししゃも 厚けすり 絹ごし豆腐 たまご	精白米 米油 三温糖 でんぷん 白すりごま 白いりごま	しょうが にんじん 干し椎茸 ねぎ さやいんげん 玉葱 えのきたけ 万能ねぎ もやし こまつな	513 kcal 25.7 g 17.8 g 2.7 g
25水	ツナとなすトマトスパゲティ	牛乳	コーンサラダ レモンヨーグルトケーキ	牛乳 豚ひき肉 ツナ水煮 たまご ヨーグルト 調理用牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 三温糖 小麦粉 有塩バター バイオレット粉 上白糖 粉糖	にんにく セロリー 玉葱 にんじん なす トマト缶詰 パセリ コーン キャベツ きゅうり レモン果汁 レモン皮	747 kcal 26.0 g 25.8 g 2.6 g
26木	ご飯	牛乳	鮭の梅マヨネーズ焼き 沢煮椀 和風サラダ	牛乳 鮭 厚けすり 豚肉 油揚げ 糸けすり 刻み昆布	精白米 ノンエッグマヨネーズ 米油 三温糖	ねり梅 ごぼう にんじん だいこん はくさい 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	501 kcal 26.4 g 15.1 g 2.5 g
27金	ウィンナーピラフ	牛乳	大豆入り野菜スープ うすらの卵のカレー煮 アップルポテトパイ	牛乳 ウィンナー 豚肉 大豆(乾) うすらの卵	精白米 米油 揚げ油 さつまいも 上白糖 きょうさの皮	玉葱 にんじん とうもろこし さやいんげん キャベツ セロリー こまつな りんご(缶詰)	623 kcal 20.1 g 21.3 g 2.7 g