

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	材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	なすのキーマカレー 	牛乳	マセドアンサラダ なし	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾)	精白米 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 なす きゅうり コーン なし	595 kcal 22.0 g 17.0 g 2.5 g
3 木	キムチたくわんご飯 	牛乳	中華風コンスープ ポテトビーンズ	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 たまご 大豆(乾)	精白米 ごま油 三温糖 白ごま でんぷん じゃがいも 揚げ油	しょうが 玉葱 たくわん 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	621 kcal 24.2 g 24.8 g 2.5 g
4 金	塩焼きそば 	牛乳	コーンポテト 冬瓜入りフルーツヨーグルト 	牛乳 豚肉 調理用牛乳 ヨーグルト	蒸し中華麺 揚げ油 米油 でん粉 ごま油 じゃがいも 有塩バター 上白糖	にんにく しょうが レモン 玉葱 にんじん もやし キャベツ くら コーン パセリ とうがん 黄桃缶 りんご缶 バイン缶	564 kcal 20.7 g 20.7 g 2.5 g
7 月	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 でんぷん 米粉 揚げ油 じゃがいも 揚げ油 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	691 kcal 27.9 g 23.6 g 2.7 g
8 火	さつま芋ご飯  重陽の節句	牛乳	鯖のごまみそ焼き 沢煮碗 菊花和え 	牛乳 さば 赤みそ 厚けすり 豚肉 油揚げ	精白米 さつまいも 黒ごま 三温糖 白すりごま 米油	ごぼう にんじん だいこん はくさい 干し椎茸 ねぎ こまつな もやし 菊のり	528 kcal 24.2 g 17.0 g 2.5 g
9 水	ターメリックライス クリームソースかけ	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(乾) 青大豆	精白米 米油 米粉 三温糖 白いりごま	にんにく 玉葱 しめじ にんじん こまつな きゅうり キャベツ コーン なし	565 kcal 22.0 g 15.9 g 2.1 g
10 木	トマトリゾット 	牛乳	小松菜入りチーズ蒸しパン コーンフレンチドレッシングサラダ ぶどう	牛乳 ベーコン 鶏肉 ピザチーズ たまご ダイスチーズ	オリーブ油 三温糖 精白米 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 こまつな(冷凍) きゅうり コーン ぶどう	586 kcal 21.0 g 20.0 g 2.5 g
11 金	おさつトースト 	牛乳	トマトのクリームシチュー わかめサラダ パインのコンポート	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 鶏肉 乾燥カットわかめ	食パン さつまいも 上白糖 バター 米油 黒ごま シェルマカロニ 米粉 ごま油 三温糖 白ごま	にんにく しょうが セロリー にんじん 玉葱 しめじ トマト缶 こまつな だいこんもやし きゅうり コーン バイン	670 kcal 22.6 g 19.9 g 2.7 g
14 月	菜めし 	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 しほり豆腐 たまご 厚けすり 鶏肉 ツナ水煮 絹ごし豆腐 油揚げ 乾燥カットわかめ	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 こまつな えのきだけ はくさい こねぎ 切干しだいこん きゅうり	550 kcal 24.9 g 19.6 g 2.6 g
15 火	なすとトマトのナポリタン  	牛乳	ハニードレッシングサラダ レモンヨーグルトケーキ	牛乳 豚ひき肉 たまご ヨーグルト 調理用牛乳	米油 三温糖 スバゲティ じゃがいも 揚げ油 はちみつ バイオレット粉 有塩バター 上白糖 粉糖	にんにく にんじん 玉葱 しめじ トマト缶詰 なす きゅうり キャベツ コーン レモン果汁	661 kcal 23.4 g 23.5 g 2.4 g
16 水	ご飯 	牛乳	さんまの蒲焼き 秋野菜の味噌汁 野菜のからし和え 	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	精白米 でんぷん 米粉 揚げ油 三温糖 白ごま 米油 さつまいも	しょうが にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ もやし こまつな	704 kcal 27.1 g 29.1 g 2.5 g
17 木	ご飯 	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 だけのこ 干し椎茸 にんじん ねぎ くら キャベツ きゅうり もやし なし	579 kcal 24.5 g 19.3 g 2.5 g
18 金	2色おはぎ (きな粉・黒ごま) 食育の日 お彼岸	牛乳	焼きししやも にゅうめん 野菜の昆布和え 	牛乳 きな粉(大豆) ししやも 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 米油 上白糖 黒すりごま そうめん(乾) でんぷん	にんじん だいこん はくさい 干し椎茸 こねぎ もやし キャベツ きゅうり	556 kcal 22.6 g 16.0 g 2.2 g
24 木	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 さつまいも ウェーブワンタンの皮 三温糖 有塩バター	しょうが にんじん 干し椎茸 だけのこ 玉葱 もやし ねぎ くら バイン缶 りんご	539 kcal 17.6 g 15.0 g 2.4 g
25 金	きのこうどん 十五夜	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 ねぎ エリンギ こまつな もやし ぶどう	510 kcal 20.3 g 13.9 g 2.6 g
28 月	ウインナーピラフ 	牛乳	ペイザンヌスープ うずら卵のターメリック煮 アップルポテトパイ	牛乳 ウインナー 豚こま肉 うずら卵	精白米 米油 三温糖 揚げ油 さつまいも 上白糖 きょうさの皮 小麦粉	玉葱 にんじん コーン キャベツ セロリー こまつな りんご缶	593 kcal 18.3 g 20.6 g 2.6 g
29 火	ご飯 	牛乳	鮭のレモン塩麹焼き 豆乳入り味噌汁 和風サラダ	牛乳 鮭 厚けすり 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 豆乳 糸けすり 刻み昆布	精白米 米油 じゃがいも こんにゃく 三温糖	レモン にんじん ごぼう だいこん こねぎ キャベツ きゅうり コーン	542 kcal 29.2 g 15.8 g 2.5 g
30 水	ハヤシライス 	牛乳	コールスローサラダ りんご	牛乳 豚肉	精白米 米油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉 三温糖 上白糖 ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン パセリ りんご	640 kcal 19.7 g 22.3 g 2.4 g