

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 炭水化物 食物繊維総量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3 火	🍷タンザニア料理🍷	○							776 kcal 29.3 g 119.7 g 8.5 g
	ピラウ		鶏肉			玉ねぎ	精白米 じゃが芋	油	
	カチュンバリ				トマト	キャベツ, 玉ねぎ きゅうり	上白糖	オリーブ油	
	スープ・ヤ・プエザ		ベーコン たこ, えび		人参 トマト缶	にんにく, セロリ 玉ねぎ, レモン果汁		油	
	バナナ蒸しケーキ		鶏卵	牛乳		バナナ	薄力粉, 三温糖		
4 水	★串の日★	○							747 kcal 22.5 g 110.0 g 4.6 g
	ごはん					精白米			
	串カツ		ウイン			長ねぎ, ズッキーニ キャベツ, コーン	薄力粉, パン粉 はちみつ	油	
	キャロットドレサラダ			小松菜, 人参		レモン果汁			
大根とえのきのみそ汁	みそ			長ねぎ, 大根, えの					
5 木	サラダうどん	○	豚肉		人参, いら	キャベツ, もやし しょうが	うどん, 三温糖	ごま油	723 kcal 27.0 g 110.9 g 12.5 g
	ポテトのおやき		ベーコン			コーン, 玉ねぎ	じゃが芋 でん粉	バター	
	冷凍みかん					みかん			
6 金	★黒の日★	○							726 kcal 26.7 g 102.7 g 33.3 g
	ゆかりごはん						精白米		
	ししゃもの黒ごま揚げ			ししゃも			薄力粉	油 黒ごま	
	もやしとめかぶのさっぱり和え			めかぶ	小松菜 赤ピーマン	もやし, レモン果汁	三温糖		
さつまいものみそ汁	みそ		人参	長ねぎ, 大根	さつまいも				
9 月	◆重陽の節句◆	○							720 kcal 33.7 g 97.9 g 3.0 g
	ごはん					精白米			
	くろむつの西京焼き		むつ, みそ			しょうが	三温糖		
	青菜の菊浸し		油揚げ 削り節	小松菜		菊の花, もやし 白菜, しめじ	三温糖		
菊かまぼこのすまし汁	鶏肉 かまぼこ		人参, 小松菜	長ねぎ		油			
10 火	チリビーンズドック	○	豚肉 金時豆	チーズ	人参	にんにく, 玉ねぎ	コッパパン	油	768 kcal 34.4 g 103.6 g 11.9 g
	秋野菜のポトフ		豚肉 ひよこ豆		人参	玉ねぎ, キャベツ しめじ, まいたけ	じゃが芋 さつまいも	油	
	手作りピクルス				人参	大根, きゅうり	三温糖		
11 水	PTA試食会 ∞商店街コラボ給食∞	○							870 kcal 43.1 g 92.5 g 10.1 g
	ラゴッチャ東京 ポロネーゼ		牛肉	生クリーム チーズ	トマト缶 人参	玉ねぎ, セロリ ボルチーニ	コンキリエ	オリーブ油 バター	
	ラゴッチャ アンチョビサラダ			アンチョビ	ブロッコリー	大根, キャベツ きゅうり, にんにく	上白糖	油	
ラゴッチャ パンナコッタ		寒天, 牛乳 生クリーム			ラズベリー ブルーベリー	上白糖			
12 木	🍷鳥取県の郷土料理🍷	○							755 kcal 31.8 g 121.3 g 4.6 g
	大山おこわ		鶏肉			干し椎茸, わらび ぜんまい	精白米, もち米 三温糖	油	
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ 鶏卵	青のり			薄力粉, でん粉	油	
	あごのつみれ汁		とびうお みそ		人参, 小松菜	大根, ごぼう 長ねぎ, しょうが	でん粉		
梨 ◎特別栽培◎					梨				
13 金	★ひじきの日(15日)★	○							731 kcal 33.7 g 101.0 g 5.6 g
	ごはん						精白米		
	ひじき入り卵焼き		鶏肉, 大豆 鶏卵	ひじき		玉ねぎ, 干し椎茸	三温糖	油	
	野菜ののり酢和え		ツナ	のり	小松菜	キャベツ, コーン	上白糖		
里芋のみそ汁	油揚げ みそ				玉ねぎ, しめじ	里芋			

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 炭水化物 食物繊維総量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17 火	十五夜	○	油揚げ		人参	枝豆	精白米, 三温糖 里芋		765 kcal 29.7 g 119.3 g 6.9 g	
	里芋ごはん		豆腐, みそ 鶏肉				上白糖	マヨネーズ		
	豆腐のみそマヨ田楽				赤ピーマン	もやし, キャベツ	三温糖	白ごま		
	野菜のごま和え		かまぼこ		人参, 小松菜	長ねぎ, えのき				
	十五夜かまぼこのすまし汁		きな粉				冷凍白玉 グラニュー糖			
18 水	お月見だんご	○					精白米		754 kcal 28.8 g 100.3 g 3.6 g	
	ごはん		さば			オレンジジュース 長ねぎ, しょうが	三温糖, でん粉			
	鯖の変わり煮		かつ揚げ		人参 いんげん	大根	こんにゃく 三温糖	油 黒ごま		
	大根のきんぴら		みそ		人参, かぶ葉	長ねぎ, かぶ				
19 木	かぶのみそ汁	○	豚肉, 大豆		人参	にんにく, しょうが 長ねぎ, 干し椎茸 なす	精白米, 三温糖 でん粉	油 ごま油	743 kcal 25.1 g 119.3 g 6.9 g	
	麻婆なす丼		鶏卵		こねぎ	玉ねぎ, コーン クリームコーン	でん粉			
	中華風コーンスープ					りんご				
20 金	りんご ◎特別栽培◎	○					胚芽食パン メープルシロップ	マーガリン	722 kcal 32.9 g 90.2 g 12.1 g	
	メープルトースト		さけ	牛乳 生クリーム	人参, パセリ	玉ねぎ	じゃが芋 薄力粉	油 バター		
	サーモンのクリーム煮		ベーコン		ほうれん草	にんにく, しめじ エリンギ, えのき	三温糖	油 ごま油		
24 火	きのこソテーサラダ	○	鶏肉		人参 トマト缶	しょうが, にんにく セロリ, 玉ねぎ	精白米, 米粒麦 じゃが芋 薄力粉	油	757 kcal 25.1 g 117.1 g 9.3 g	
	チキンカレーライス				小松菜	キャベツ, コーン	上白糖	油		
	わかめとじゃこのサラダ		わかめ じゃこ			サンプルーン				
25 水	サンプルーン	○	豚肉, いか	青のり	人参	にんにく, しょうが 玉ねぎ, キャベツ もやし	中華麺	油	720 kcal 27.0 g 104.5 g 10.4 g	
	焼きそば				人参	枝豆, コーン, 玉ねぎ	さつま芋	油		
	スイートポテトサラダ		鶏肉		人参, 小松菜	しょうが, 白菜 長ねぎ, コーン	春雨	油		
26 木	春雨スープ	○					精白米		723 kcal 21.4 g 114.7 g 5.7 g	
	山形県の郷土料理			昆布	オクラ, しそ	白菜, きゅうり みょうが, 長ねぎ	三温糖			
	ごはん		牛肉		人参	長ねぎ	こんにゃく 三温糖, 里芋			
	だし			寒天		ぶどうジュース	上白糖			
27 金	いも煮	○	豚肉			キムチ, たくあん	精白米	油	725 kcal 29.3 g 110.5 g 10.6 g	
	山ぼうどうゼリー		鶏肉		人参	たけのこ, ごぼう	こんにゃく 三温糖	油		
	長野県の郷土料理		高野豆腐		いんげん		じゃが芋			
30 月	アップルヨーグルト	○		ヨーグルト		りんご缶	上白糖		722 kcal 31.4 g 107.1 g 5.1 g	
	ごはん		みそ, 大豆			ごぼう	精白米 三温糖	油 黒ごま		
	鉄火みそ		豆腐, えび		こねぎ	にんにく, しょうが 長ねぎ	三温糖, でん粉	油		
	豆腐とえびのチリ煮		鶏肉		人参, 小松菜	長ねぎ, キャベツ		油		
キャベツの中華スープ										

※ 都合により、献立を変更する場合があります。