



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
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 木	★豆腐の日★								
	ごはん						精白米		
	豆腐チゲ	○	豚肉, みそ 豆腐		人参 ほうれん草	大根, 長ねぎ, 白菜 しめじ, キムチ		油	779 kcal 30.8 g
	チャプチェ		豚肉		にら 赤ピーマン	玉ねぎ, 干し椎茸 もやし	三温糖 マロニー	油 白ごま	
	みかん					みかん			
3 金	❖いわしの日(4日)❖								
	ごはん						精白米		
	鱈のから揚げ 甘酢あんかけ	○	いわし			しょうが	でん粉, 三温糖	油	734 kcal 29.5 g
	野菜の磯和え			いわのり	人参	キャベツ, えのき もやし	三温糖		
	切干大根のみそ汁		みそ		小松菜	長ねぎ, 切干大根			
6 月	❖十五夜❖								
	里芋ごはん		油揚げ		人参	枝豆	精白米, 三温糖 里芋		
	魚のもみじ焼き	○	ホキ		人参			マヨネーズ	800 kcal 34.7 g
	野菜のごま和え				赤ピーマン	もやし, キャベツ	三温糖	白ごま	
	十五夜かまぼこのすまし汁		かまぼこ きな粉		人参, 小松菜	長ねぎ, えのき			
7 火	お月見だんご						白玉 グラニュー糖		
	胚芽パン						胚芽パン		
	マカロニグラタン	○	鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	人参	玉ねぎ マッシュルーム	薄力粉 マカロニ	油 バター	748 kcal 30.7 g
8 水	キャベツのスープ		ベーコン		人参, 小松菜	キャベツ		油	
	ごはん						精白米		
	千草焼き	○	鶏肉, 鶏卵		人参	玉ねぎ, 干し椎茸	三温糖, でん粉	油	725 kcal 32.8 g
	きのこのきんぴら		揚げ		赤ピーマン	ごぼう, しめじ エリンギ	こんにゃく 三温糖	ごま油 黒ごま 白ごま	
	豆腐のごまみそ汁		豆腐, みそ		小松菜	えのき, 長ねぎ			
9 木	◎E組特体連陸上大会◎								
	秋野菜カレーライス	○	豚肉		人参 トマト缶	しょうが, にんにく セロリ, 玉ねぎ しめじ, まいたけ	精白米, 米粒麦 じゃが芋	油	783 kcal 23.3 g
	オニオンドレサラダ				小松菜 赤ピーマン	キャベツ, コーン 枝豆, 玉ねぎ	三温糖	油	
	洋梨					洋梨			
10 金	◎E組特別支援合同運動会◎ ★冷凍めんの日★								
	肉うどん	○	豚肉 かまぼこ		人参 ほうれん草	玉ねぎ, 長ねぎ 干し椎茸	うどん	油	732 kcal 34.4 g
	にぎすのピリ辛揚げ			にぎす		しょうが	でん粉	油	
	野菜とたくあんのごま風味				赤ピーマン	キャベツ, 枝豆 たくあん	三温糖	白ごま	
14 火	❖さつまいもの日(13日)❖								
	さつまいもごはん						精白米	黒ごま	
	鯖のみそ煮	○	さば, みそ				さつまいも 三温糖, でん粉		763 kcal 28.3 g
	野菜のうま塩和え				小松菜 赤ピーマン	長ねぎ, しょうが キャベツ, 玉ねぎ	三温糖, でん粉 上白糖	ごま油 油	
	紅葉かまぼこのすまし汁		かまぼこ		人参, 小松菜	大根, 長ねぎ			
15 水	❖きのこの日❖								
	きのこピラフ	○	ハム		赤ピーマン	玉ねぎ, しめじ しいたけ, マッシュルーム	精白米	油	720 kcal 26.6 g
	ジャーマンポテト		ベーコン			玉ねぎ	じゃが芋	油	
	ABCスープ		豚肉 ひよこ豆		人参	にんにく, セロリ 玉ねぎ, キャベツ	マカロニ	油	
16 木	ごはん						精白米		
	豆腐のみそマヨ田楽	○	豆腐, みそ 鶏肉				上白糖	マヨネーズ	722 kcal 28.4 g
	野菜の梅おかか和え		削り節		小松菜 赤ピーマン	白菜, もやし, 梅干し	三温糖		
	豚汁		豚肉, みそ		人参	大根, ごぼう, 長ねぎ	こんにゃく じゃが芋	ごま油	
17 金	★沖縄そばの日★ ❖沖縄県の郷土料理❖								
	沖縄そば	○	豚肉 揚げ	昆布	こねぎ	長ねぎ, 紅しょうが	沖縄そば	油	793 kcal 34.2 g
	フーチャンプルー		豚肉, 鶏卵 かつお節		人参 ピーマン	玉ねぎ, コーン	麩	油	
	サターアンダギー		鶏卵				薄力粉, 三温糖	油 マーガリン	



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		I類たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
20月	さっぱりチャーハン		鶏肉, 鶏卵		こねぎ	しょうが, 長ねぎ レモン果汁	精白米	油	726 kcal 29.8 g
	麻婆春雨	○	豚肉, 大豆 みそ		赤ピーマン にら	しょうが, にんにく 長ねぎ	三温糖, 春雨 でん粉	油	
	青菜ともずくのスープ		ベーコン	もずく	人参, 小松菜	玉ねぎ		油 ごま油	
21火	ごはん						精白米		762 kcal 27.6 g
	大豆とじゃこの甘辛揚げ		大豆	じゃこ			でん粉, 三温糖	油	
	カムジャタン	○	豚肉, みそ		こねぎ	にんにく, しょうが 玉ねぎ, 白菜, キムチ	じゃが芋 三温糖	油 白ごま油 白ごま えごま ごま油	
22水	野菜のナムル				小松菜 赤ピーマン	もやし, 大豆もやし	三温糖		726 kcal 28.1 g
	ツナそぼろ丼		ツナ, 鶏卵		小松菜	しょうが	精白米, 三温糖	油	
	根菜のみそ汁	○	みそ		人参	大根, れんこん ごぼう			
23木	柿					柿			720 kcal 39.6 g
	セサミパン						セサミパン		
	鮭のムニエル バジルソース	○	さけ			にんにく レモン果汁	薄力粉	バター クリーム 油	
24金	ベーコンと野菜のソテー		ベーコン		赤ピーマン 小松菜	キャベツ		油	733 kcal 29.5 g
	ポパイスープ		豚肉		ほうれん草	玉ねぎ		油	
	世界パスタデー								
25土	スパゲティナポリタン	○	ベーコン ウイナー	チーズ	トマト缶 ピーマン	にんにく, セロリ 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ	油	727 kcal 25.4 g
	ひよこ豆のサラダ		ひよこ豆		小松菜 赤ピーマン	コーン, もやし	でん粉, 三温糖	油	
	野菜スープ		ベーコン		人参, 小松菜	玉ねぎ	じゃが芋	油	
28火	学芸発表会								722 kcal 28.2 g
	小松菜と厚揚げの炒め丼	○	豚肉, みそ 生揚げ		人参, 小松菜	しょうが, にんにく もやし, キャベツ	精白米, 三温糖, でん粉	油	
	かぶの中華スープ		鶏肉	寒天	人参, かぶ葉	長ねぎ, かぶ		油	
29水	梅スカッシュゼリー					梅ジュース	上白糖		810 kcal 30.5 g
	群馬県の郷土料理		豆腐		人参	しめじ	精白米, 三温糖	油	
	豆腐めし								
30木	こんにゃくとごぼうのピリ辛煮				人参	ごぼう	こんにゃく	油 黒ごま油	756 kcal 27.4 g
	呉汁	○	鶏肉, 大豆 油揚げ みそ みそ		人参	大根, 長ねぎ	里芋	油	
	焼きまんじゅう						強力粉, 三温糖 黒砂糖	油	
31金	読書週間メニュー								797 kcal 24.8 g
	丸パン						丸パン		
	シェパーズパイ	○	豚肉	牛乳 チーズ	赤ピーマン	玉ねぎ, 黄ピーマン	じゃが芋	油 バター	
30木	クラムチャウダー		あさり	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ	じゃが芋 薄力粉	油	756 kcal 27.4 g
	りんご					りんご			
	読書週間メニュー								
31金	わかめごはん			わかめ			精白米		797 kcal 24.8 g
	油淋鶏	○	鶏肉		こねぎ	しょうが, 長ねぎ	でん粉	油 ごま油	
	キャベツとコーンのコールスローサラダ				赤ピーマン	キャベツ, コーン	上白糖	油	
31金	中華スープ		鶏肉		人参, 小松菜	長ねぎ, 白菜		油	797 kcal 24.8 g
	ハロウィン								
	ごはん						精白米		
31金	かぼちゃコロッケ	○	鶏卵		人参 かぼちゃ	玉ねぎ	マッシュポテト 三温糖, 薄力粉 パン粉	油	797 kcal 24.8 g
	ツナと大豆のサラダ		ツナ, 大豆		赤ピーマン	キャベツ, 玉ねぎ		油	
	わかめのみそ汁		みそ	わかめ	小松菜	長ねぎ			

※ 都合により、献立を変更する場合があります。