



日	曜	献立名	主な食品	栄養価		
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	水	牛乳	さつまいもごはん	米 米粒麦 だし昆布 さつまいも 油揚げ にんじん 清酒 みりん 塩 薄口しょうゆ	689	22.8
			さばの竜田揚げ	さば切り身 しょうが 清酒 しょうゆ かつお(鰹) だし(AF) でん粉 薄力粉 なたね油		
			海藻サラダ	海藻ミックス キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン こしょう しょうゆ 穀物酢 三温糖 なたね油		
2	木	牛乳	豚肉の生姜焼き丼	米 米粒麦 なたね油 しょうが ぶた肉 たまねぎ 清酒 みりん 三温糖 しょうゆ	626	27.6
			かきたま汁	削り節(混合) にんじん とうふ 清酒 塩 薄口しょうゆ 鶏卵 でん粉 ねぎ こまつな		
3	金	牛乳	きつねうどん	うどん 油揚げ 三温糖 しょうゆ 削り節(混合) にんじん ぶなしめじ えのき 清酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 こまつな	566	21.9
			カリカリじゃこサラダ	ちりめんじゃこ キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン なたね油 しょうゆ 穀物酢 三温糖		
			栗のミニ蒸しパン	栗(レトルト) 薄力粉 バター(バグ) 鶏卵 上白糖 豆乳 なたね油		
6	月	牛乳	名月ごはん	米 米粒麦 だし昆布 とり肉 にんじん 油揚げ 薄口しょうゆ 清酒 みりん さといも なたね油	588	19.3
			すまし汁	削り節(混合) とうふ ねぎ かまぼこ(銀杏) かまぼこ(紅葉) 清酒 塩 薄口しょうゆ みりん こまつな		
			みたらしたんご	白玉もち しょうゆ 三温糖 でん粉		
7	火	牛乳	こまつな和風パスタ	スパゲティ なたね油 オリブオイル とうがらし にんにく ベーコン ツナ たまねぎ ぶなしめじ 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ こまつな	552	24.8
			から揚げサラダ	キャベツ きゅうり にんじん なたね油 ごま油 穀物酢 しょうゆ 塩 三温糖 とり肉 しょうが でん粉		
8	水	牛乳	麦ごはん・おかかふりかけ	米 米粒麦 おかふし のり みりん しょうゆ 清酒 白ごま	552	28.3
			鮭のねぎみそ焼き	鮭切り身 清酒 みりん 三温糖 白みそ しょうゆ ごま油 ねぎ		
			沢煮わん	削り節(かつお) ぶた肉 ごぼう 干しいたけ にんじん たけのこ水煮 だいこん こまつな 清酒 塩 しょうゆ こしょう		
9	木	牛乳	五日あんかけ焼きそば	蒸し中華めん ごま油 なたね油 しょうが にんにく ぶた肉 清酒 いか むきえび 干しいたけ にんじん たけのこ水煮 もやし たまねぎ キャベツ 三温糖 塩 こしょう しょうゆ うずら卵 でん粉 穀物酢	624	28.3
			りんごのフルーツポンチ	粉寒天 上白糖 りんごジュース 黄桃缶 甘夏缶 りんご缶		
10	金	牛乳	ジャンバラヤ	米 米粒麦 なたね油 ぶた肉 ベーコン むきえび たまねぎ 赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう パプリカ粉 チリパウダー パセリ	571	21.4
			野菜のうま塩スープ	鳥がら なたね油 にんにく セロリー とり肉 にんじん たまねぎ キャベツ 白ワイン こしょう 塩 ほうれんそう		
			シェルマカロニサラダ	マカロニ きゅうり にんじん ホールコーン なたね油 穀物酢 塩 こしょう マネー(卵黄)		
14	火	牛乳	さんまごはん	米 米粒麦 さんま しょうが 清酒 でん粉 なたね油 みりん 三温糖 しょうゆ 白ごま こねぎ	598	20.5
			いもいも汁	削り節(かつお) じゃがいも さつまいも たまねぎ 油揚げ 白みそ 赤みそ こまつな		
			ピリ辛きゅうり大根	きゅうり だいこん 塩 しょうゆ 穀物酢 三温糖 ごま油 ラー油		
15	水	牛乳	セルフ照り焼きハンバーガー	子供パン なたね油 たまねぎ ぶた肉 塩 こしょう ナツメグ粉 鶏卵 切干大根 パン粉 三温糖 しょうゆ 清酒 でん粉 キャベツ	627	27.3
			野菜のクリームスープ	鳥がら とり肉 たまねぎ にんじん じゃがいも 塩 こしょう 白ワイン なたね油 薄力粉 牛乳 こまつな		
16	木	牛乳	豚キムチスタミナ丼	米 米粒麦 しょうが にんにく なたね油 ぶた肉 にんじん たまねぎ にら キムチ トウバンジャン てんめしジャン 清酒 三温糖 塩 しょうゆ ねぎ でん粉 白ごま	565	25.1
			切干大根のナムル	切干大根 もやし こまつな にんじん しょうゆ 上白糖 ごま油 ラー油 にんにく		
			シャインマスカット	シャインマスカット		
17	金	牛乳	豚肉ときのこのカレー	米 米粒麦 鳥がら なたね油 薄力粉 カレー粉 しょうが にんにく ぶた肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ エリンギ ぶなしめじ 赤ワイン 塩 こしょう かつお(鰹) だし(AF) 中濃ソース(AF) しょうゆ ケチャップ	681	22.7
			カリカリさつまいものサラダ	さつまいも キャベツ きゅうり にんじん なたね油 穀物酢 しょうゆ 塩 こしょう		
20	月	牛乳	麦ごはん・のりのつくだ煮	米 米粒麦 のり しょうゆ みりん 三温糖	586	25.3
			白身魚の野菜あんかけ	メルルサ切身 しょうが 薄力粉 でん粉 なたね油 たまねぎ にんじん さやいんげん 清酒 三温糖 穀物酢 しょうゆ 塩		
			厚揚げと大根のみそ汁	削り節(混合) だいこん 生揚げ 清酒 赤みそ 白みそ こまつな ねぎ		
21	火	牛乳	鶏塩うどん	うどん 鳥がら とり肉 にんじん もやし 油揚げ 清酒 塩 薄口しょうゆ ごま油 ねぎ こまつな	603	22.4
			秋のかき揚げ	たまねぎ にんじん ごぼう さつまいも ちりめんじゃこ 薄力粉 塩 バター(バグ) なたね油		
			みかん	みかん		
22	水	牛乳	かしわめし	米 米粒麦 なたね油 とり肉 ごぼう にんじん 油揚げ 清酒 みりん しょうゆ 塩	547	22.7
			五日春雨スープ	鳥がら なたね油 しょうが にんにく ぶた肉 にんじん たけのこ水煮 干しいたけ チンゲンサイ はるさめ 清酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油		
			ひじき入りツナサラダ	芽ひじき ホールコーン きゅうり にんじん キャベツ 穀物酢 塩 しょうゆ なたね油 ツナ		
23	木	牛乳	異だくさんみそラーメン	蒸し中華めん ごま油 鳥がら 豚骨 なたね油 しょうが にんにく ぶた肉 もやし にんじん キャベツ ねぎ ホールコーン 清酒 赤みそ しょうゆ トウバンジャン	623	23.6
			のり塩ポテトビーンズ	じゃがいも 大豆 でん粉 なたね油 塩 あおのり		
			白菜の昆布漬	はくさい きゅうり 塩昆布 塩 薄口しょうゆ ごま油		
24	金	牛乳	めざせwinner(ウイナ)！華麗(カ)な演技！ ウイナー入りカレーピラフ	米 米粒麦 なたね油 ぶた肉 ウイナー たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン 塩 こしょう 白ワイン かつお(鰹) だし(AF) しょうゆ カレー粉	633	28.8
			フー！フー！ コーンフレークチキンカツ	とり肉 にんにく しょうが 清酒 塩 こしょう 薄力粉 コーンフレーク パン粉 なたね油		
運動会の振替休日						
28	火	牛乳	きな粉トースト	食パン マガリ(乳なし) 三温糖 はちみつ きな粉 豆乳	637	25.4
			チキンのスパイスシートマト煮込み	鳥がら なたね油 とり肉 たまねぎ にんじん ぶなしめじ じゃがいも ホールトマト缶 ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース(AF) 赤ワイン 三温糖 塩 カレー粉 こしょう 薄力粉		
29	水	牛乳	コールドローサラダ	キャベツ にんじん きゅうり 白ワイン 塩 こしょう なたね油 穀物酢 三温糖	615	24.2
			麦ごはん	米 米粒麦		
			さばのみそ煮	さば切り身 清酒 しょうが ねぎ 赤みそ 三温糖 みりん しょうゆ だし昆布		
30	木	牛乳	けんちん汁	削り節(かつお) なたね油 ごぼう にんじん こんにゃく 油揚げ 干しいたけ さといも とうふ ねぎ こまつな 清酒 塩 しょうゆ	565	23.5
			釜焼きピビンバ	米 米粒麦 ごま油 なたね油 鶏卵 ぶた肉 コチュジャン しょうゆ みりん 三温糖 しょうが にんにく レモン汁 白ごま もやし にんじん こまつな 塩		
			ワンタンスープ	スープ(ウチ) 鳥がら なたね油 とり肉 にんじん 干しいたけ キャベツ 清酒 塩 こしょう しょうゆ ねぎ チンゲンサイ ごま油		
31	金	牛乳	秋のミートスパゲティ	スパゲティ なたね油 にんにく しょうが セロリー ぶた肉 たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム 赤ワイン トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース(AF) かつお(鰹) だし(AF) 塩 こしょう しょうゆ 薄力粉 大豆	691	26.3
			もやしのサラダ	もやし きゅうり にんじん なたね油 穀物酢 三温糖 塩 こしょう		
			ハロウィンドーナツ	薄力粉 バター(バグ) グラニュー糖 鶏卵 なたね油 かぼちゃペースト		

※学校行事や野菜・果物の価格変動などの都合により変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

今月の地元農家の野菜は
じゃがいも、こまつな
…鈴木農園

平均	606	24.3
基準値	650	26.8