

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	栄養価	塩分量
	おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
1 金	そぼろごはん コロコロポテトサラダ 石狩汁 りんご 牛乳	お麩のラスク 麦茶	ふたひきにく チーズ さけ あつあげ むぎみそ ぎゅうにゅう きなこ	こめ さとう ちようごうゆ じゃがいも マヨドレ やきふ パター グラニューとう	コーン きゅうり にんじん だいこん キャベツ ねぶかねぎ しめじ りんご	1杯分：501kcal たんぱく：25.2g 脂質：19.5g	加ゆめ：217mg 食塩相当量：1.2g
2 土	塩焼きそば 水菜と厚揚げの和え物 かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	あんず蒸しパン 麦茶	ふたも あつあげ とうふ むぎみそ ヨーグルト きゅうにゅう とうにゅう	ちゅうかめん ちようごうゆ さとう あんずジャム こめこ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぶかねぎ あおのり みずな かぼちゃ えのきたけ	1杯分：488kcal たんぱく：23.7g 脂質：12.7g	加ゆめ：332mg 食塩相当量：1.9g
4 月	六穀ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃのいとこ煮 生揚げとわかめのすまし汁 オレンジゼリー 牛乳	じゃがいものチーズ焼き 麦茶	くろだす さけ むぎみそ あずき あつあげ きゅうにゅう ベーコン とうにゅう チーズ	こめ げんまい おおむぎ さとう じゃがいも パンこ	キャベツ にんじん もやし かぼちゃ わかめ ねぶかねぎ オレンジジュース かんてん たまねぎ	1杯分：528kcal たんぱく：25.3g 脂質：14.6g	加ゆめ：271mg 食塩相当量：1.7g
5 火	ごはん 豚のしょうが焼き 白菜とりんごのサラダ 豆腐と刻み昆布のみそ汁 ヨーグルト 牛乳	焼き芋 麦茶	ふたかたローズ とうふ むぎみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ さつまいも	たまねぎ にんじん しょうが こまつな はくさい りんご レーズン きゅうり もやし きざみこんぶ ねぶかねぎ	1杯分：517kcal たんぱく：21.3g 脂質：15.5g	加ゆめ：315mg 食塩相当量：1.2g
6 水	テーブルロール チキンカツ 野菜のカレマリネ 白菜と生揚げのスープ バナナ 牛乳	にら納豆チヂミ 麦茶	とりむね あつあげ ぎゅうにゅう チーズ なっとう	ロールパン こむぎこ パンこ ちようごうゆ さとう じゃがいも	キャベツ かぼちゃ 赤ピーマン きゅうり たまねぎ はくさい ほうれんそう パナナ にら	1杯分：537kcal たんぱく：27.5g 脂質：17.5g	加ゆめ：243mg 食塩相当量：2.4g
7 木	さつまいもごはん ぎせい豆腐 小松菜としめじの炒め煮 なすとなめこのみそ汁 オレンジ 牛乳	クリームチーズ蒸しパン 麦茶	たまご とうふ ふたひきにく まぐろ あつあげ むぎみそ ぎゅうにゅう クリームチーズ とうにゅう	こめ さつまいも こま さとう ちようごうゆ こめこ	こんぶ にんじん さやいんげん しいたけ こまつな しめじ なす はねき なめこ だいこん オレンジ	1杯分：491kcal たんぱく：21.5g 脂質：17.5g	加ゆめ：280mg 食塩相当量：1.5g
8 金	しょうゆラーメン 根菜と豆のかりかり揚げ にんじんサラダ りんご 牛乳	ココアケーキ 麦茶	ふたも なたと だいす ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	ちゅうかめん ちようごうゆ かたくりこ さとう こむぎこ ふんとう	キャベツ もやし コーン ほうれんそう こぼろ れんこん あおのり にんじん レーズン りんご	1杯分：504kcal たんぱく：22.4g 脂質：15.5g	加ゆめ：261mg 食塩相当量：2.6g
9 土	焼肉風どんぶり 青菜の和え物 おふのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	イチゴ蒸しパン 麦茶	ふたも あつあげ むぎみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ やきふ こめこ いちごジャム	たまねぎ キャベツ にち りんごジュース ねぶかねぎ ほうれんそう にんじん もやし わかめ えのきたけ	1杯分：482kcal たんぱく：21.4g 脂質：12.7g	加ゆめ：256mg 食塩相当量：1.2g
11 月	六穀ごはん 煮魚 納豆小松菜和え 根菜汁 りんごゼリー 牛乳	ヨーグルトパインケーキ 麦茶	くろだす かわい なっとう あつあげ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ヨーグルト	こめ げんまい おおむぎ さとう こむぎこ ちようごうゆ	しょうが かぼちゃ こまつな うめ だいこん にんじん こぼろ 干しいたけ りんごジュース かんてん パインアップルかん	1杯分：541kcal たんぱく：26.9g 脂質：12.2g	加ゆめ：317mg 食塩相当量：1.4g
12 火	ジャージャーめん もやしの中華風サラダ ワカメスープ バナナ 牛乳	じゃこ菜めしおにぎり 麦茶	ふたひきにく みそ あつあげ むぎみそ ぎゅうにゅう とうにゅう ちりめんじゃこ	ちゅうかめん さとう かたくりこ こめ	ねぶかねぎ だけのこ しょうが しいたけ もやし きゅうり にんじん コーン わかめ たまねぎ ほうれんそう バナナ こまつな	1杯分：515kcal たんぱく：24.3g 脂質：15.6g	加ゆめ：228mg 食塩相当量：1.6g
13 水	♪お楽しみ給食 インド♪ ナン インド風ほうれん草カレー カチュンパ風サラダ 豆と野菜のスープ ブルーベリーラッシー	いもかぼサモサ 麦茶	とりむね だいす だっしふんにゅう あつあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ナン こむぎこ ちようごうゆ パター マヨドレ さとう さつまいも はるまきのかわ	たまねぎ ほうれんそう トマト缶 きゅうり トマト レモン にんじん ブルーベリー(小平産) かぼちゃ	1杯分：527kcal たんぱく：22.8g 脂質：18.9g	加ゆめ：222mg 食塩相当量：2.4g
14 木	ごはん 家常豆腐 かぼちゃのサラダ かきたま汁 りんご 牛乳	シュガートースト 麦茶	ふたかた あつあげ みそ たまご きゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ ちようごうゆ マヨドレ しょくばん パター グラニューとう	にんじん たまねぎ 干しいたけ こまつな キャベツ かぼちゃ きゅうり レーズン にら えのきたけ もやし りんご	1杯分：513kcal たんぱく：19.2g 脂質：17.9g	加ゆめ：237mg 食塩相当量：1.5g
15 金	ごはん 鶏肉のバーベキュー焼き コーンと豆のサラダ マカロニ野菜スープ オレンジ 牛乳	ベジトーフドーナツ 麦茶	とりも だいす ベーコン きゅうにゅう とうふ だっしふんにゅう	こめ ちようごうゆ さとう マカロニ こむぎこ	りんご にんじん たまねぎ ビーマン コーン キャベツ きゅうり しめじ オレンジ ほうれんそう	1杯分：566kcal たんぱく：21.8g 脂質：18.6g	加ゆめ：228mg 食塩相当量：1.4g
16 土	ソースうどん にんじんサラダ きのこのスープ ヨーグルト 牛乳	ブルーベリー蒸しパン 麦茶	ふたローズ かつおぶし ちくわ ヨーグルト ぎゅうにゅう とうにゅう	うどん ちようごうゆ さとう ブルーベリージャム こめこ	たまねぎ にんじん キャベツ あおのり コーン しいたけ しめじ はくさい	1杯分：452kcal たんぱく：20.1g 脂質：16.4g	加ゆめ：253mg 食塩相当量：1.8g
18 月	六穀ごはん さんまのパン粉焼き 小松菜とれんごんのサラダ すまし汁 オレンジゼリー 牛乳	コーンマヨトースト 麦茶	くろだす さんま とうふ きゅうにゅう だっしふんにゅう	こめ げんまい おおむぎ パンこ ちようごうゆ さとう じゃがいも しょくばん マヨドレ	トマト缶 たまねぎ こまつな にんじん れんこん ひじき しめじ ねぶかねぎ わかめ コーン オレンジジュース かんてん	1杯分：530kcal たんぱく：20.3g 脂質：19.1g	加ゆめ：217mg 食塩相当量：2g
19 火	ごはん レバーの竜田揚げ 春雨ソテー 白菜の豆乳スープ かき 牛乳	さつまいもプリン 麦茶	ふたればー ちくわ とうにゅう きゅうにゅう だっしふんにゅう ぜらチン	こめ かたくりこ ちようごうゆ はるさめ さつまいも さとう	にんじん キャベツ にら 赤ピーマン コーン はくさい たまねぎ かき	1杯分：535kcal たんぱく：22.4g 脂質：12.1g	加ゆめ：285mg 食塩相当量：1g
20 水	レーズンパン ローストチキン マカロニサラダ トマトとレタスのスープ バナナ 牛乳	子ぎつねおにぎり 麦茶	とりも あつあげ ぎゅうにゅう あつあげ	ぶどうパン さとう ちようごうゆ マカロニ マヨドレ こめ	たまねぎ プロッコリー きゅうり にんじん コーン レタス ほうれんそう トマト缶 バナナ	1杯分：537kcal たんぱく：22.7g 脂質：17.8g	加ゆめ：220mg 食塩相当量：2g
21 木	麻婆なす丼 人参しりしり 春雨中華スープ りんご 牛乳	いももち 麦茶	ふたひきにく あつあげ みそ むぎみそ まぐろ たまご きゅうにゅう とうにゅう チーズ	こめ ちようごうゆ さとう かたくりこ はるさめ じゃがいも	なす にら しいたけ ねぶかねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ りんご	1杯分：511kcal たんぱく：19.2g 脂質：18.9g	加ゆめ：252mg 食塩相当量：2.4g
22 金	ぎつね肉うどん 切り干し大根のかきあげ 水菜の和風サラダ オレンジ 牛乳	ピザトースト 麦茶	ふたかた あつあげ まぐろ きゅうにゅう ベーコン チーズ	うどん さとう こめ かたくりこ ちようごうゆ しょくばん	干しいたけ ほうれんそう たまねぎ にんじん きりほしだいこん しめじ えだまめ みずな こぼろ きざみこんぶ オレンジ ピーマン	1杯分：499kcal たんぱく：22.3g 脂質：18.7g	加ゆめ：299mg 食塩相当量：2.6g
23 土	麻婆春雨丼 エリンギと厚揚げの炒め物 ニラともやしのスープ ヨーグルト 牛乳	りんご蒸しパン 麦茶	とうふ ふたひきにく みそ むぎみそ あつあげ ちくわ ヨーグルト ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ はるさめ ちようごうゆ さとう かたくりこ こめこ りんごジャム	たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ はねき エリンギ にんじん なす グリーンピース にら もやし	1杯分：504kcal たんぱく：20.7g 脂質：14.6g	加ゆめ：312mg 食塩相当量：1.7g
25 月	六穀ごはん 鮭のもみじ焼き 春雨サラダ 大根と厚揚げのみそ汁 ぶどうゼリー 牛乳	揚げさつまいも 麦茶	くろだす さけ あつあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ ちようごうゆ マヨドレ はるさめ さとう さつまいも	にんじん ビーマン 黄ピーマン オレンジピーマン 赤ピーマン きゅうり キャベツ コーン しいたけ だいこん こまつな ぶどうジュース かんてん	1杯分：505kcal たんぱく：19.8g 脂質：14.7g	加ゆめ：231mg 食塩相当量：1.5g
26 火	ごはん 大豆と鶏肉の揚げ煮 刻み昆布ときゅうりの和え物 じゃがいものみそ汁 オレンジ 牛乳	枝豆もち 麦茶	とりも だいす かまぼこ むぎみそ ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	こめ かたくりこ ちようごうゆ さつまいも さとう じゃがいも こめこ	しょうが ほうれんそう にんじん しいたけ きざみこんぶ きゅうり キャベツ たまねぎ オレンジ えだまめ	1杯分：504kcal たんぱく：21.7g 脂質：15.5g	加ゆめ：209mg 食塩相当量：1.4g
27 水	チーズパン 厚揚げとエノキの洋風サラダ 貝だくさん豆乳スープ バナナ 牛乳	ひじきチャーハン 麦茶	あつあげ ベーコン とりむね だいす とうにゅう きゅうにゅう あつあげ	チーズはん さとう ちようごうゆ じゃがいも こめ	チンゲンサイ コーン えのきたけ にんじん たまねぎ キャベツ パナナ ひじき しいたけ こまつな	1杯分：516kcal たんぱく：24.3g 脂質：18g	加ゆめ：286mg 食塩相当量：1.9g
28 木	きのこスパゲティ ツナサラダ かぶのスープ ヨーグルト 牛乳	焼き芋 麦茶	とりむね ベーコン まぐろ パルメザンチーズ だいす ヨーグルト ぎゅうにゅう	マカロニ ちようごうゆ さとう さつまいも	たまねぎ えのきたけ しめじ やきのり キャベツ 赤ピーマン ピーマン コーン かぶ こまつな	1杯分：509kcal たんぱく：24.2g 脂質：16.8g	加ゆめ：307mg 食塩相当量：2g
29 金	♪お楽しみ給食 ハロウィン♪ キャロットライス ハンバーグ(ケーキカット) プロッコリーのサラダ かぼちゃのポターージュ りんご 牛乳	ハロウィンケーキ 麦茶	ふたひきにく とうふ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とうにゅう	こめ ぱん粉 ちようごうゆ さとう こむぎこ さつまいも	にんじん たまねぎ プロッコリー キャベツ コーン 赤ピーマン かぼちゃ グリンピース りんご まっちゃん	1杯分：552kcal たんぱく：22.4g 脂質：19.1g	加ゆめ：255mg 食塩相当量：1.6g
30 土	五目うどん 切干大根の酢の物 さつまいもの甘煮 ヨーグルト 牛乳	マーマレード蒸しパン 麦茶	ふたかた あつあげ まぐろ ヨーグルト ぎゅうにゅう とうにゅう	うどん さとう さつまいも こめこ マーマレード	しいたけ にんじん こねき ほうれんそう きゅうり きりほしだいこん わかめ レーズン	1杯分：478kcal たんぱく：22g 脂質：11g	加ゆめ：316mg 食塩相当量：2g

*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。