

日	献立	おかずの内容			エネルギー Kcal 蛋白質 g 鉄 mg
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1 (水)	スライスパン ミルク りんごジャム カマンベールチーズ 和風きのこスパゲティ ミニトマト	ミルク カマンベールチーズ ツナ ベーコン	スライスパン りんごジャム リングイネスパゲティ	たまねぎ にんじん 三度豆 しめじ にんにく ミニトマト	730Kcal 27.7g 3.4mg
2 (木)	米飯 ミルク チンジャオロース ナムル ミカンゼリー	ミルク 豚肉	米飯 ごま 棒々鶏ドレッシング チンジャオロースのたれ 焼肉のたれ ミカンゼリー	ピーマン たけのこ ほうれん草 にんじん もやし	550Kcal 27.5g 2.7mg
3 (金)	<セレクト給食> 米飯 ミルク のりの佃煮 秋鮭の塩焼きorぶりの照り焼き 大根と厚揚げのピリ辛煮 巨峰	ミルク 絹厚揚げ 鮭 ぶり みそ	米飯 豆板醤 麻婆豆腐の素	のり 大根 にんじん しめじ 枝豆 巨峰	597Kcal 29.7g 3.1mg
6 (月)	米飯 ミルク ぶりかけ かぼちゃのそぼろあんかけ きゃべつとじゃこのおひたし ごまプリン	ミルク かつおぶし じゃこ 鶏ミンチ	米飯 ごま ごま油 かぼちゃ ごまプリン	のり たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ	557Kcal 20.9g 1.8mg
7 (火)	バターライス ポークストロガノフ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ パイン&キャロットジュース	バター 生クリーム チーズ サワークリーム 豚肉	米飯 ハヤシフレーク ビーフシチューの素 ゆずドレッシング パイン&キャロットジュース	たまねぎ しめじ マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー パプリカ	575Kcal 21.3g 2.3mg
8 (水)	米飯 ミルク ちりめんこんぶ 野菜入り卵焼き 野菜の煮物 ほうれん草のごまあえ	ミルク 野菜入り卵焼き じゃこ	米飯 里芋 ごま	こんぶ ごぼう にんじん たけのこ 三度豆 しめじ ほうれん草	530Kcal 20.2g 2.4mg
9 (木)	肉まん 坦々麺 和栗のムース	肉まん 豚ミンチ みそ	うどん キムチの素 麻婆豆腐の素 和栗のムース	もやし にんじん メンマ 青ねぎ はくさい	525Kcal 20.6g 2.1mg
10 (金)	<セレクト給食> 米飯 ミルク 味付けのり ヒレカツorチキンカツ 厚揚げサラダ アップルフレッシュゼリー	ミルク ミニ絹厚揚げ ヒレカツ チキンカツ	米飯 ドレッシング(ごまorゆず) 油 アップルフレッシュゼリー	のり 大根 にんじん おくら	631Kcal 23.0g 2.5mg
14 (火)	米飯 ジョア(ブルーベリー) ゆかり 和風豆腐秋満載あんかけ ピーマンとじゃこのたいたん	ジョア(ブルーベリー) 焼豆腐 じゃこ	米飯 ごま油 さつまいも	ゆかり 大根 にんじん しめじ はくさい 青ねぎ えのき 生姜 ピーマン	507Kcal 20.1g 2.8mg
15 (水)	スライスパン ミルク ジャム スライスチーズ ポークシチュー ルビーゼリー	ミルク スライスチーズ 豚肉 チーズ	スライスパン いちごジャム じゃがいも ルビーゼリー ハヤシフレーク ビーフシチューの素	たまねぎ にんじん トマトピューレ、ケチャップ カリフラワー ブロッコリー	713Kcal 22.9g 1.9mg
16 (木)	焼いも 五目うどん ゆで卵 りんご&野菜ジュース	ゆで卵 油揚げ エビボール かつおぶし	さつまいも うどん りんご&野菜ジュース	青ねぎ ほうれん草 にんじん しめじ はくさい	465Kcal 19.3g 3.8mg
17 (金)	<セレクト給食> 松たけご飯 三度豆のごまあえ けんちん汁or豚汁 マスカット&キャベツジュース	豚肉 白豆腐 油揚げ みそ	米飯 里芋 ごま こんにゃく マスカット&キャベツジュース	まつたけ にんじん 青ねぎ ごぼう 三度豆 大根	481Kcal 21.7g 2.1mg
21 (火)	米飯 ミルク ぶりかけ さんまの生姜煮 煮びたし もやしのピリ辛おひたし	ミルク さんま かつおぶし 油揚げ	米飯 ごま 豆板醤 ラー油	はくさい にんじん ほうれん草 しめじ もやし のり 生姜	554Kcal 22.6g 2.7mg
22 (水)	米飯 ミルク チャプチェ きゅうりの中華サラダ 杏仁プリン	ミルク 豚ミンチ	米飯 春雨 ごま ごま油 中華ドレッシング 杏仁プリン	たけのこ しいたけ きくらげ もやし にんじん ピーマン 生姜 にんにく きゅうり	522Kcal 20.3g 4.7mg
23 (木)	黒糖パン オレンジジュース ほうれん草とベーコンのクリームスパゲティ 大根サラダ	ベーコン 生クリーム チーズ	黒糖パン コーン リングイネスパゲティ ホワイトソース オレンジジュース ごましょう油ドレッシング	ほうれん草 にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム 大根 わかめ	570Kcal 20.3g 2.3mg
24 (金)	<セレクト給食> 米飯 ミルク 中華丼or他人丼 ブロッコリーのごま和え 栗のクレープ	ミルク 豚肉 いか 卵	米飯 ごま ごま油 栗のクレープ	はくさい にんじん もやし たまねぎ しいたけ 青ねぎ きぬさや たけのこ ブロッコリー	581Kcal 25.8g 3.4mg
27 (月)	栗ご飯 焼ししゃも 秋の具たくさんみそ汁 みかん	ししゃも 油揚げ みそ	米飯 栗 さつまいも かぼちゃ	にんじん はくさい しめじ 青ねぎ 大根 みかん	495Kcal 22.0g 2.6mg
28 (火)	クリパン ミルク ローストチキン コーンサラダ フルーツゼリー	ミルク ローストチキン	クリパン コーン ゆずドレッシング フルーツゼリー	キャベツ にんじん ブロッコリー	565Kcal 26.9g 2.1mg
	<1年生プuffe給食> クリパンorセサミパンorクロワッサン ローストチキンorローストポーク コーンサラダorマカロニサラダ コーンスープ フルーツゼリー	ミルク チーズ ローストチキン ローストポーク	クリパンorセサミパンorクロワッサン コーン ポタージュベース ゆずドレッシング マカロニ フルーツゼリー マヨネーズ	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム パセリ ミニトマト カリフラワー	571Kcal 24.9g 2.3mg
				栄養平均量	564Kcal 22.9g 2.7mg