

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	
4 (火)	米飯 ミルク 味付けのり 酢豚 ブロッコリーの中華サラダ マンゴープリン	ミルク ミートボール	米飯 中華ドレッシング ごま油 マンゴープリン	たまねぎ ブロッコリー にんじん たけのこ パプリカ しめじ トマトケチャップ のり	513 Kcal 16.3 g 1.7 mg
5 (水)	バーガーパン(セルフカットバーガー) ミンチカツ スライスチーズ 秋の味覚のポタージュスープ ミニトマト パイン&キャロットジュース	ミンチカツ チーズ 生クリーム スライスチーズ	バーガーパン かぼちゃ クリームコーン パンキンポタージュの素 油 パイン&キャロットジュース	ミニトマト たまねぎ にんじん しめじ まいたけ パセリ	722 Kcal 24.8 g 2.9 mg
7 (金)	<セレクト給食> チキンカレーorハヤシライス ミルク 福神漬 ポパイサラダ フルーツヨーグルト	ミルク フルーツヨーグルト 鶏肉 豚肉 チーズ	米飯 コーン缶 じゃがいも カレールー ハヤシフレーク ビーフシチューの素 ごまドレッシング	たまねぎ にんじん 福神漬 しめじ マッシュルーム グリーンピース ほうれん草 トマトケチャップ トマトピューレ	648 Kcal 26.0 g 2.3 mg
10 (月)	鮭ごはん ぶり団子入りちゃんこ鍋 ブロッコリーのごまあえ ジョア(プレーン)	鮭 鶏肉 油揚げ ぶり団子 ジョア(プレーン)	米飯 ごま マロニー	はくさい ニラ にんじん 大根 しめじ もやし 青ねぎ ブロッコリー 土生姜	520 Kcal 21.0 g 1.8 mg
11 (火)	黒糖パン ミルク 焼きそば アーモンドカル みかん	ミルク 豚肉 かたくちいわし	黒糖パン 中華そば 焼きそばソース アーモンド ごま	たまねぎ にんじん もやし きゃべつ 青ねぎ しめじ みかん	613 Kcal 25.4 g 1.6 mg
12 (水)	米飯 ミルク ぶりかけ すき焼き風煮物 おひたし アップルフレッシュゼリー	ミルク かつおぶし 豚肉 焼豆腐	米飯 もち麦 糸こんにゃく ごま アップルフレッシュゼリー	たまねぎ にんじん 青ねぎ しめじ ほうれん草 のり もやし きゃべつ	547 Kcal 23.2 g 2.5 mg
13 (木)	スライスパン ミルク りんごジャム カマンベールチーズ スパゲティミートソース ブロッコリーのサラダ みかんゼリー	ミルク カマンベールチーズ 豚ミンチ チーズ	スライスパン りんごジャム リングイネスバゲティ ハヤシフレーク ビーフシチューの素 ゆずドレッシング みかんゼリー	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトケチャップ トマトピューレ ブロッコリー	789 Kcal 29.8 g 2.8 mg
14 (金)	<セレクト給食> 木の葉丼or豚丼 ミルク ほうれん草のごまあえ りんご	ミルク 焼かまぼこ 卵 豚肉	米飯 ごま	たまねぎ にんじん しいたけ 青ねぎ 土生姜 ほうれん草	531 Kcal 24.9 g 2.6 mg
17 (月)	五穀ごはん カレーうどん ゆで卵 赤ぶどうジュース	ゆで卵 かつおぶし 小豆 黒豆 油揚げ	米飯 黒ごま うるちあわ うどん 大麦 カレールー 赤ぶどうジュース	青ねぎ ほうれん草 たまねぎ にんじん	531 Kcal 21.9 g 3.1 mg
18 (火)	米飯 ゆかり ミルク ホイコーロー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ みかん	ミルク 豚肉 テンメンジャン	米飯 ホイコーローの素 ごまドレッシング	ゆかり しめじ みかん きゃべつ ビーマン にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー	535 Kcal 28.7 g 2.0 mg
19 (水)	米飯 ちりめんこんぶ おでん もやしのごまあえ ジョア(ブルーベリー)	ちりめんじゃこ 鶏肉 絹厚揚げ すり身ボール うずら卵 ジョア(ブルーベリー)	米飯 ごま こんにゃく 里芋	こんぶ にんじん 大根 もやし	515 Kcal 21.0 g 3.1 mg
20 (木)	スライスパン イチゴジャム スライスチーズ クリームシチュー 大根とじゃこのサラダ アップルジュース	スライスチーズ チーズ 豚肉 ちりめんじゃこ	スライスパン イチゴジャム じゃがいも コーン ホワイトルー ごま油 ゆずドレッシング アップルジュース	たまねぎ 大根 にんじん マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー わかめ しめじ	602 Kcal 27.6 g 2.0 mg
21 (金)	<セレクト給食> きのこごはん かす汁orのっぺい汁 ほうれん草のおひたし プリン	鶏肉 豚肉 糸かつお 焼かまぼこ 油揚げ 白味噌	米飯 里芋 酒かす 味ポン プリン	きのこ類 にんじん ごぼう なめこ 大根 青ねぎ 土生姜 ほうれん草	432 Kcal 17.9 g 4.3 mg
25 (火)	米飯 ぶりかけ ミルク キムチ鍋 杏仁フルーツ	ミルク かつおぶし 豚肉 白豆腐	米飯 ごま マロニー 杏仁豆腐 麻婆豆腐の素	黄桃缶 みかん缶 甘夏缶 パイナップル缶 はくさい にんじん しいたけ 青ねぎ のり	545 Kcal 20.4 g 2.7 mg
26 (水)	秋鮭ぞうすい とりの照り煮 九条ねぎと小柱のぬたあえ りんご	とりの照り煮 秋鮭 小柱 卵 白味噌	米飯 里芋	しめじ 青ねぎ にんじん 大根 はくさい 九条ねぎ りんご	419 Kcal 22.1 g 1.6 mg
27 (木)	オレンジパン ミルク エビカツ ハムサラダ ラ・フランスジュレ <2年生ピクニック給食> オレンジパンorクルミパンorクロワッサン エビカツorローストポーク ハムサラダorポテトサラダ コーンポタージュスープ ラ・フランスジュレ	ミルク エビカツ ハム ローストポーク 生クリーム チーズ	オレンジパン 油 ラ・フランスジュレ 和風あわせドレッシング コールスロドレッシング オレンジパンorクルミパンorクロワッサン 油 ラ・フランスジュレ 和風あわせドレッシング コールスロドレッシング コーン じゃがいも マヨネーズ コーンポタージュの素	きゃべつ もやし にんじん ブロッコリー きゃべつ もやし マッシュルーム にんじん ブロッコリー ミックスベジタブル きゅうり パセリ	481 Kcal 21.3 g 1.3 mg 543 Kcal 23.2 g 1.7 mg
28 (金)	<セレクト給食> 米飯 ミルク 味付けのり さばの生姜煮orさばのみそ煮 切干とひじきの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 みかん	ミルク 油揚げ 大豆 さばの生姜煮 さばのみそ煮	米飯	のり 切り干し大根 ひじき にんじん みかん	629 Kcal 24.7 g 3.7 mg
				栄養平均量	563 Kcal 23.3 g 2.5 mg