

日	献立	おかずの内容			エネルギー 蛋白質 鉄	Kcal g 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 (月)	米飯 ミルク ぶりかけ とりの照煮 大根と厚揚げのピリ辛煮 もやしのごまあえ スイートポテトプリン	卵 かつおぶし ミルク 鶏肉 厚揚 みそ スイートポテトプリン	米飯 ごま 片栗粉 麻婆豆腐の素 スイートポテトプリン	のり しめじ 枝豆 だいこん にんじん もやし	62.6 27.3 3.5	Kcal g mg
5 (火)	味付パン ミルク 秋満載クリームスパゲティ 白玉入りフルーツポンチ	ミルク ベーコン チーズ 生クリーム 小豆 白いんげん豆	味付パン スパゲティ ホワイトソース 上新粉 かぼちゃ	えりんぎ たまねぎ しめじ にんじん マッシュルーム アスパラ まいたけ 黄桃缶 みかん缶 甘夏缶 パイン缶	81.0 24.6 2.7	Kcal g mg
6 (水)	<セレクト給食> 米飯 ミルク 麻婆丼or親子丼 きゃべつとじゃこのおひたし フルーツゼリー	ミルク 豚肉 厚揚げ 鶏肉 卵 ちりめんじゃこ	米飯 麻婆豆腐の素 ごま油 フルーツゼリー	白ねぎ にんじん たまねぎ にんにく 青ねぎ きゃべつ	59.2 26.8 3.1	Kcal g mg
7 (木)	米飯 ミルク ゆかり さんまの竜田揚 秋野菜あんかけ わらび餅(抹茶)	ミルク さんま	米飯 片栗粉 油 かぼちゃ さつまいも わらび餅(抹茶)	ゆかり 土生姜 だいこん にんじん しめじ 青ねぎ はくさい 干しいたけ えりんぎ	64.1 24.2 2.1	Kcal g mg
8 (金)	焼いも 五目みそ煮込うどん ジョア(プレーン)	油あげ 豚肉 かつおぶし うずら卵 みそ えびすり身ボール ジョア(プレーン)	さつまいも うどん	青ねぎ ほうれん草 にんじん はくさい しめじ もやし	50.7 23.2 3.6	Kcal g mg
12 (火)	きのこピラフ ミルク 秋のチキンクリームシチュー 巨峰	ミルク 無塩バター 鶏肉 チーズ	米飯 じゃがいも コーン かぼちゃ さつまいも ホワイトルウ	しめじ しいたけ まいたけ たまねぎ マッシュルーム にんじん ブロッコリー エリンギ カリフラワー まいたけ 巨峰	65.5 25.4 2.1	Kcal g mg
13 (水)	<セレクト給食> 米飯 ミルク 味付のり 秋鮭の塩焼orさんまの生姜煮 秋野菜の煮物 ブロッコリーのごまあえ アップルフレッシュゼリー	ミルク 鮭 さんま	米飯 こんにゃく ごま かぼちゃ さつまいも アップルフレッシュゼリー	味付のり ごぼう しめじ にんじん たけのこ 土生姜 まいたけ ブロッコリー	57.5 27.1 2.2	Kcal g mg
14 (木)	米飯 ミルク のりの佃煮 酢豚 春雨サラダ マンゴープリン	ミルク 鶏肉 豚肉 うずらの卵 マンゴープリン	米飯 パン粉 春雨 片栗粉 マンゴープリン	のりの佃煮 たまねぎ にんじん たけのこ しめじ ピーマン パプリカ(赤・黄) きゅうり トマトケチャップ もやし	55.0 21.2 2.1	Kcal g mg
15 (金)	米飯 ミルク ぶりかけ すき焼き風煮物 おひたし りんご	ミルク かつおぶし 卵 牛肉 焼豆腐	米飯 ごま こんにゃく もち麦	のり たまねぎ 青ねぎ しめじ にんじん きゃべつ もやし ほうれん草 りんご	52.6 23.2 2.5	Kcal g mg
18 (月)	栗ご飯 さばの生姜煮 秋の具だくさんみそ汁 ぶどうジュース	さば 白豆腐 油あげ みそ	米飯 栗 さつまいも かぼちゃ ぶどうジュース	土生姜 にんじん はくさい しめじ 青ねぎ だいこん	58.1 21.7 2.8	Kcal g mg
19 (火)	マロンパン ミルク ローストチキン コーンサラダ みかんゼリー (1年生ブッフェ) マロンパンorクワッサンorセサミパン ローストチキンorハムステーキ コーンサラダorポテトサラダ パンプキンポタージュスープ みかんゼリー	ミルク 鶏肉 チーズ 生クリーム	マロンパン コーン みかんゼリー ごましょうゆドレッシング	きゃべつ にんじん ブロッコリー	69.7 30.4 2.6	Kcal g mg
20 (水)	黒糖パン ミルク ミネストローネ ホテトカッパのパン キングラタン 洋なしフレッシュゼリー	ミルク ベーコン チーズ	黒糖パン マカロニ 油 コーン じゃがいも かぼちゃ マーガリン 小麦 洋なしフレッシュゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ トマトケチャップ トマトビュレ パセリ	58.8 19.8 2.0	Kcal g mg
21 (木)	<セレクト給食> まつたけご飯 のっぺい汁or豚汁 ほうれん草のごまあえ 焼プリン	油あげ 鶏肉 白豆腐 焼かまぼこ 豚肉 みそ 焼プリン	米飯 こんにゃく 片栗粉 さといも ごま 焼プリン	まつたけ たけのこ なめこ ひらたけ にんじん ごぼう だいこん 青ねぎ 土生姜 ほうれん草	51.2 20.1 2.8	Kcal g mg
22 (金)	米飯 ミルク 豚丼 三度豆のごまあえ みかん	ミルク 豚肉	米飯 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 三度豆 みかん	50.5 23.8 2.1	Kcal g mg
26 (火)	<セレクト給食> 米飯 ミルク 福神漬 秋満載ハヤシライスorビーフカレー ブロッコリー-とカリフラワーのサラダ バナナヨーグルト	ミルク 牛肉 チーズ ヨーグルト	米飯 じゃがいも カレールウ ハヤシルウ デミグラスソース ゆずしょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ しめじ にんじん マッシュルーム エリンギ グリンピース トマトケチャップ ブロッコリー カリフラワー	62.3 24.1 2.2	Kcal g mg
栄養平均量					59.9 24.1 2.6	Kcal g mg