



予 定 献 立 表



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か (Red)	み ど り (Green)	き い ろ (Yellow)	エ レ キ ー	たん ぱ く し つ	し つ	え ん ぶ ん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
1 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	633	26.0	19.6	2.27
		手作りのりの佃煮	のり	のりの佃煮はリクエストです!	砂糖				
		鰹と牛蒡の旨煮	鰹	人參 さやいんげん ごぼう 生姜	でん粉 ごんにゃく きび砂糖 大豆油 サラダ油				
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉	人參 大根 長葱	じゃが芋 サラダ油				
		アーモンド			アーモンド				
2 (水)	○	きのこカレーライス	ぎゅうにゅう / レンズ豆 豚肉 チーズ	人參 生姜 玉葱 にんにく えのき茸 ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	673	22.9	21.6	2.83
		茎わかめのサラダ	茎わかめ	キャベツ きゅうり 大根	砂糖 ごま サラダ油				
		みかん		みかん					
		小魚	煮干し						
4 (金)	○	野菜菜チャーハン	ぎゅうにゅう / 豚肉	人參 野菜	米 麦 ごま サラダ油	670	25.5	18.1	2.23
		いかの五色揚げ煮	ひよこ豆 いか	人參 ピーマン 生姜 玉葱 にんにく	でん粉 さつま芋 砂糖 ごま油 大豆油				
		中華コーンスープ(卵)	レンズ豆 卵	こねぎ 玉葱 コーン缶 干し椎茸	でん粉				
7 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	686	30.2	22.6	2.19
		鮭のもみじ焼き (マヨネーズ)	みそ 鮭	人參 にんにく	マヨネーズ				
		五目きんぴら	さつま揚げ	人參 ごぼう れんこん	ごんにゃく きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		打ち豆汁(大豆)	打ち豆 油揚げ みそ	小松菜 長葱 白菜	里芋				
		りんご		りんご					
8 (火)	○	大豆ご飯	ぎゅうにゅう / 大豆		米 もち米	610	26.1	19.9	2.44
		ししゃものパリパリ揚げ	ししゃも	しそ	ぎょうざの皮 でん粉 大豆油				
		浦上そぼろ(長崎県)	さつま揚げ 豚肉	人參 ごぼう 大豆もやし	しらたき きび砂糖 サラダ油				
		白菜としめじのみそ汁	みそ	人參 玉葱 白菜 ほんしめじ					
		みかん		みかん					
9 (水)	○	きつねうどん	ぎゅうにゅう / 油揚げ 鶏肉	人參 ほうれん草 長葱 えのき茸	うどん 砂糖 サラダ油	639	24.7	23.9	2.68
		肉じゃが	大豆 豚肉	人參 さやいんげん 玉葱 干し椎茸	しらたき じゃが芋 砂糖 サラダ油				
		手作りごまスコーン	牛乳		小麦粉 砂糖 ごま バター				
10 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	638	26.6	17.1	2.16
		鯖の生姜煮	みそ 鯖	生姜 長葱 梅干し	きび砂糖				
		小松菜の五目炒め	豚肉	小松菜 人參 生姜 もやし えのき茸 干し椎茸	春雨 サラダ油				
		せんべい汁(青森県)	鶏肉	人參 こねぎ ごぼう 大根	里芋 南部せんべい				
11 (金)	○	エスカロップ(北海道)	ぎゅうにゅう / 豚肉 牛乳	トマト缶 パセリ たけのこ 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 パン粉 きび砂糖 大豆油 サラダ油	627	25.7	18.7	2.30
		野菜の柚子香和え		人參 ほうれん草 キャベツ もやし ゆず果汁	砂糖				
		どさんこ汁(北海道)	ひよこ豆 豆腐 みそ	小松菜 人參 コーン缶 長葱	じゃが芋 バター				
15 (火)	○	にんじんごはん	ぎゅうにゅう /	人參	米 もち米 ごま サラダ油	628	24.9	21.5	2.37
		いわしの立田揚げ	鰯	生姜 にんにく	米粉 でん粉 大豆油				
		かぶのそぼろ煮	豚肉	かぶ(葉) 人參 かぶ 生姜 長葱 干し椎茸 ぶなしめじ	でん粉 きび砂糖 ごま ごま油				
		柏やさいのみそ汁	レンズ豆 みそ 豚肉	小松菜 大根 玉葱 えのき茸	サラダ油				
		りんご		りんご					
16 (水)	○	ねぎ塩豚丼	ぎゅうにゅう / 豚肉	チンゲン菜 人參 生姜 玉葱 にんにく 長葱 もやし レモン果汁	米 麦 でん粉 ごま油 サラダ油	615	23.3	14.5	2.29
		カムジャック(韓国)	レンズ豆 豚肉	キムチ えのき茸 玉葱	じゃが芋 きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		アセロラゼリー(鉄強化)			アセロラゼリー				

千産千消デー

世界の料理を知らう！
韓国の料理を紹介します！

【てづくりのりの佃煮】
ごはんがすすむ佃煮です。
刻みのりをふやかして、
ゆっくり火にかけて煮込みます。

【きのこカレー】秋の食材
きのこを取り入れたカレー
です。栄養満点のきのこ
パワーで元気になろう！

【野菜菜】
長野県の特産品です。

【うち豆】
大豆の保存食です。北
陸・東北地方の郷土料理
です。

【ししゃものパリパリ揚
げ】しその葉と餃子の皮
でししゃもを巻いてパリ
パリに揚げます。食感を
楽しみましょう！

【せんべい汁】
青森県の郷土料理。汁
に入れるともちもちに
なる南部せんべいです。

【エスカロップ】北海道の
郷土料理です。給食初登
場！

【千産千消デー】千葉の
めぐみをいただきます！
身近なところで収穫され
た野菜を知り、おいしさ
を感じてほしいです(^^)

【カムジャック】韓国料理。
ピリ辛でおいしいスープ
です。



予定献立表



Main table with columns for date, meal name, ingredients, color-coded categories (Red, Green, Yellow), and nutritional values (Kcal, protein, carbs, fat). Includes special notes for '和食の日' and '千産千消デー'.

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I値*の20~30%)、塩分/2g未満です。

Summary table for average nutrition: 平均栄養量 (Kcal: 644, Protein: 26.8, Carbs: 20.5, Fat: 2.44)

【ご確認ください】

- List of ingredients used in the meals, such as 魚肉すりみ, 小麦粉, 砂糖, etc.

