



予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1 (火)	○	胚芽パン		牛乳				胚芽パン	812	44.2	28.5	3.16
		鮭の香味パン粉焼き	鮭	チーズ	パセリ	玉葱 にんにく	パン粉	生クリーム オリーブ油				
		ひじきとじゃが芋のサラダ		ひじき	人参	キャベツ	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		ポークビーンズ	レンズ豆 いんげん豆 豚肉 ベーコン	チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ	玉葱 にんにく 枝豆	じゃが芋 黒砂糖	生クリーム オリーブ油 サラダ				
		柿										
		煎り大豆	大豆									
2 (水)	○	麻婆豆腐丼	豆腐 高野豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 てん粉 きび 砂糖	ごま油 サラダ油	787	32.3	23.4	2.73
		きくらげの中華あえ			小松菜	キャベツ きゅうり きくらげ	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		ワンタンスープ	豆腐 鶏肉		小松菜 人参	たけのこ 長葱 もやし	ワンタンの皮	ごま油				
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー					
		小魚		煮干し								
3 (木)	○	けんちんうどん	油揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	うどん こんにゃく 里芋	サラダ油	722	31.5	19.0	2.39
		たらと野菜の揚げ煮	鱈		人参 ビーマン	玉葱 にんにく	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		白玉入りフルーツみつ豆	えんどう豆	寒天		みかん缶 バイン缶 黄桃缶	白玉餅 きび砂糖					
		煎り大豆	大豆									
4 (金)	○	ごはん		牛乳			米 麦		832	32.5	32.6	2.92
		鯖の文化干し	鯖									
		ごま和え			小松菜 人参	キャベツ	きび砂糖	ごま				
		切干大根の旨煮	油揚げ 鶏肉		人参	切干し大根 枝豆	きび砂糖	サラダ油				
		なめこ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜	玉葱 長葱 なめこ						
		りんご				りんご						
7 (月)	○	揚げ大豆とじゃこのごはん	大豆	牛乳 ちりめん じゃこ			米 麦 てん粉 きび砂糖	大豆油	767	34.4	24.6	2.19
		メバルの西京焼き	みそ めばる			生姜	水あめ					
		すき昆布サラダ		昆布	人参	キャベツ 玉葱 レモン果汁	春雨 きび砂糖	ごま サラダ油				
		のっぺい汁	豆腐 油揚げ 豚肉 うずら卵		小松菜 人参	大根 長葱 干し椎茸	でん粉 こんにゃく	サラダ油				
		みかん				みかん						
8 (火)	○	手作りオニオントースト	豚肉	牛乳 チーズ	ビーマン	玉葱 マッシュルーム	食パン	サラダ油	774	32.7	22.2	3.03
		ひじきと青大豆のサラダ	青大豆	ひじき	人参	キャベツ	きび砂糖	サラダ油				
		ペンネトマトソース	豚肉	チーズ	トマト缶 人参 ビーマン	玉葱 マッシュルーム	マカロニ	オリーブ油				
		ポテトスープ	ベーコン		小松菜 人参	セロリー 玉葱	じゃが芋					
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		小魚		煮干し								
9 (水)	○	ごはん		牛乳			米 麦		738	28.8	21.1	2.66
		豚肉と葱の生姜炒め	みそ 豚肉			生姜 玉葱 長葱 枝豆	くずきり きび砂糖	サラダ油				
		チンゲン菜のおひたし			チンゲン菜 人参	キャベツ	きび砂糖					
		昆布豆	大豆	昆布			きび砂糖					
		けんちん汁(うずらの卵入り)	豆腐 油揚げ 鶏肉 うずら卵		人参	ごぼう 大根 長葱	里芋 こんにゃく	サラダ油				
		りんご				りんご						
10 (木)	柏翔祭のため、給食はありません											
11 (金)	○	チキンピラフ	鶏肉	牛乳	人参 トマトペースト	玉葱 コーン缶 枝豆 マッシュルーム	米 麦	オリーブ油	750	33.0	15.9	2.07
		すずきのレモンソース焼き	すずき			生姜 にんにく レモン果汁	きび砂糖					
		コーンポテト		牛乳	パセリ	コーン缶	じゃが芋					
		ポトフ	豚肉		小松菜 人参	キャベツ セロリー 玉葱	じゃが芋					
		フルーツ和え				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	ナタデココ					
14 (月)	スポーツの日											
15 (火)	○	菊花ちらし寿司	油揚げ 鶏肉	牛乳	人参	菊 レモン果汁 干し椎茸	米 麦 きび砂糖		827	33.4	26.1	3.11
		イナダの照り焼き	いなだ			生姜	きび砂糖					
		秋野菜の煮物	鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう れんこん ぶなしめじ	さつま芋 こんにゃく きび砂糖	栗 サラダ油				
		だまこみそ汁	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉		人参	ごぼう 大根 長葱	だまこ こんにゃく					
16 (水)	○	チャンポン	豚肉 うずら卵	牛乳	にら 人参	キャベツ 生姜 玉葱 にんにく 白菜 もやし きくらげ	チャンポン麺	ごま油 サラダ油	716	29.8	26.0	3.29
		ごぼうと青大豆のサラダ	青大豆		人参	キャベツ きゅうり ごぼう	砂糖	ごま サラダ油				
		チーズスコーン		チーズ 牛乳			小麦粉 砂糖	バター				
		炒りカシューナッツ						カシューナッツ				

十三夜メニュー
やまびこクラス
菊の花 花びら取り





予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
17 (木)		ごはん		牛乳				米 麦	724	31.7	16.1	2.62	
		メバルの塩こうじ焼き	めばる										
		辛子和え			小松菜	キャベツ もやし							
		じゃがいものカレー金平	豚肉		人参	ごぼう 枝豆	じゃが芋 こんにやく きび砂糖	サラダ油					
		田舎汁	豆腐 油揚げ みそ		人参	ごぼう 大根 長葱 ぶなしめじ	こんにやく 里芋	ごま油 サラダ油					
		みかん				みかん							
18 (金)		豚丼	豚肉	牛乳	さやいんげん 人参	生姜 玉葱 長葱	米 麦 しらたき 砂糖	サラダ油	731	25.9	17.8	2.60	
		柚子香和え			人参	キャベツ もやし ゆず果汁							
		どさんこ汁	豆腐 みそ 豚肉		人参	玉葱 コーン缶 長葱	じゃが芋	バター サラダ油					
		焼きりんご				レーズン りんご	グラニュー糖 メープルシロップ						
21 (月)		ごはん		牛乳				米 麦	780	30.0	22.4	2.53	
		鶏肉のハニーマスタード煮	鶏肉					はちみつ					
		わかめとコーンのサラダ		わかめ	人参	キャベツ 玉葱 コーン缶 レモン果汁		ごま サラダ油					
		ミネストローネ	レンズ豆 いんげん豆 ベーコン		トマト缶 人参 パセリ	キャベツ セロリー 玉葱 にんにく	マカロニ じゃが芋 黒砂糖	サラダ油					
		揚げじゃがいも(のり塩)		青のり			じゃが芋	大豆油					
		小魚		煮干し									
22 (火)		ごはん		牛乳				米 麦	716	27.7	18.8	2.53	
		ししゃもの唐揚げ		ししゃも				でん粉					大豆油
		切干大根の和えもの			小松菜 人参	切干し大根 もやし		サラダ油					
		五目きんぴら	豚肉		人参	ごぼう れんこん	こんにやく きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油					
		かぼちゃのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	かぼちゃ	玉葱							
		りんご				りんご							
23 (水)		コッペパン		牛乳				コッペパン	742	29.3	23.4	2.58	
		秋味の米粉シチュー	豆乳 鶏肉	チーズ 牛乳	人参	玉葱 枝豆 マッシュルーム	米粉 ぎつたま芋	生クリーム サラダ油					
		はちみつドレッシングサラダ			人参	キャベツ きゅうり レモン果汁	はちみつ	サラダ油					
		かりかり大豆	大豆	青のり				でん粉					大豆油
		柿				柿							
24 (木)		山菜と栗のおこわ	油揚げ	牛乳		塩蔵わらび・えのきたけ・塩蔵たけのこ	米 もち米 きび砂糖	栗	778	39.2	23.9	2.95	
		鮭の味噌オイル焼き	みそ 鮭		人参	生姜 玉葱 ぶなしめじ	きび砂糖	サラダ油					
		五目豆	大豆 高野豆腐 鶏肉	昆布	人参	ごぼう	こんにやく きび砂糖	サラダ油					
		豚汁	豆腐 油揚げ みそ 豚肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにやく	サラダ油					
		みかん				みかん							
25 (金)		ガーリックライス	豚肉	牛乳	パセリ	玉葱 にんにく	米 麦	オリーブ油	812	34.3	25.3	2.52	
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			オレンジマーマレード オレンジピューレ							
		海藻サラダ		わかめ きわかめ こんぶ あかどさかのり 白みりん 白だし	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁	砂糖	ごま サラダ油					
		ポークビーンズ	レンズ豆 いんげん豆 豚肉 ベーコン	チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ	玉葱 にんにく 枝豆	じゃが芋 黒砂糖	生クリーム オリーブ油					
		小魚		煮干し									
28 (月)		ごはん		牛乳				米 麦	769	37.9	24.7	2.33	
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖						
		おひたし			小松菜	キャベツ もやし							
		ひじき豆	大豆 油揚げ	ひじき			きび砂糖						
		かきたま汁	豆腐 卵		小松菜 人参	長葱 干し椎茸	でん粉						
29 (火)		キャロットパン		牛乳				キャロットパン	846	31.7	34.6	3.01	
		マカロニグラタン	ひよこ豆 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉葱 マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	生クリーム バター サラダ油					
		ワカメとコーンのサラダ		わかめ	人参	キャベツ 玉葱 コーン缶 レモン果汁		ごま サラダ油					
		ポテトスープ	ベーコン		小松菜 人参	セロリー 玉葱	じゃが芋						
		炒りアーモンド						アーモンド					
30 (水)		キムチチャーハン	豚肉	牛乳	にら	生姜 にんにく 長葱 キムチ	米 麦 きび砂糖	ごま油 サラダ油	722	29.8	20.8	2.55	
		チャプチェ	豚肉		にら 赤ピーマン	玉葱 にんにく たけのこ きくらげ 干し椎茸	春雨	ごま油 サラダ油					
		鯰のかりかり揚げ		青のり 小鯰				大豆油					
		トック入り中華たまごスープ	卵		小松菜 人参	長葱 白菜	トック でん粉						
		みかん				みかん							
31 (木)	○	きのこトマトのスパゲティ	豚肉	牛乳 チーズ	トマト缶 人参 ビーマン トマトピューレ トマトペースト	玉葱 にんにく えのき茸 ぶなしめじ まいたけ	スパゲティ	生クリーム オリーブ油	825	31.3	26.4	2.96	
		はちみつドレッシングサラダ			人参	キャベツ きゅうり レモン果汁	はちみつ	サラダ油					
		かぶとベーコンのスープ	ベーコン		人参 ほうれん草	かぶ 玉葱							
		米粉のかぼちゃマフィン	卵		かぼちゃ		上新粉 砂糖	サラダ油					

ハロウィン
メニュー



※食材の都合、および地域の感染状況に応じて、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳/」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g(摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2.5g未満です。

平均栄養量	770	32.5	23.5	2.70
-------	-----	------	------	------