

日	ぎょうじとう 行事等	しゅしょく しゅさい 主食(・主菜)	ぎゅうじゅう 牛乳	しゅさい ぶくさいとう 主菜・副菜等	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 水	★旬の食材 しめじ	カレーミートサンド		秋のシチュー フレンチサラダ	牛乳飲用、豚肉、大豆、豚レバー、チーズ、ピザチーズ、鶏肉、白いんげん、レンズ豆、牛乳調理用、豆乳、生クリーム、粉チーズ	コッペパン、サラダ油、さつまいも、バター、小麦粉、砂糖、アーモンド	たまねぎ、ホールコーン、ピーマン、にんじん、しめじ、ごまつな、キャベツ、きゅうり	657 Kcal 29.1 g 2.0 g
2 木	★旬の食材 舞茸	舞茸ご飯		鯖のごまつけ焼き わかめの和え物 生揚げの豚汁	牛乳飲用、鶏肉、油揚げ、さわかみ、カットわかめ、しらす干し、細かい削り節、豚肉、生揚げ、赤みそ	米、麦、サラダ油、砂糖、塩麹、白ごま、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、まいたけ、にんじん、さやいんげん、もやし、きゅうり、ごぼう、ごねぎ	611 Kcal 32.1 g 2.4 g
3 金	★旬の食材 ピオーネ	ちゃんぽん麺		じゃがいもと大豆の甘みそ揚げ 果物(ピオーネ) 旬	牛乳飲用、豚肉、いか、えび、大豆、白みそ	ちゃんぽん、サラダ油、ごま油、でんぶ、じゃがいも、砂糖	しょうが、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、にら、ぶどう	559 Kcal 23.9 g 1.9 g
6 月	じゅうごや 十五夜 こんだて 献立	あぶたま丼		里芋のしょうが汁 二色月見団子	牛乳飲用、豚肉、油揚げ、鶏卵、わかめ、絹ごし豆腐	米、麦、サラダ油、つきこん、にゃく、でんぶ、さといも、白玉粉、上新粉、砂糖	にんじん、しめじ、たまねぎ、干しいたけ、さやいんげん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、かぼちゃ	665 Kcal 24.2 g 2.4 g
7 火	注目の食材 しろみぎかな 白身魚	麦入りご飯		白身魚のみぞれかけ 大豆の燗煮 白菜のみそ汁	牛乳飲用、ホキ、鶏肉、油揚げ、ひじき、大豆、豚肉、白みそ、赤みそ、生揚げ	米、麦、でんぶ、サラダ油、糸こんにゃく、砂糖、白ごま、じゃがいも	だいこん、ごねぎ、にんじん、はくさい、ごまつな	641 Kcal 28.7 g 2.2 g
8 水	★旬の食材 シャインマスカット	鮭のバター醤油 ご飯		筑前煮 果物(シャインマスカット) 旬	牛乳飲用、鮭、鶏肉、生揚げ	米、麦、バター、白ごま、サラダ油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	ごねぎ、しょうが、ごぼう、にんじん、たけのこ、干しいたけ、しめじ、さやいんげん、ぶどう	550 Kcal 24.7 g 2.0 g
9 木	せかい りょうり 世界の料理 韓国	麦入りご飯		レバーのヤンニョムソース もやしのナムル トックスープ	牛乳飲用、豚レバー、豚肉、鶏卵、わかめ	米、麦、でんぶ、じゃがいも、サラダ油、ごま油、砂糖、白ごま、トック	しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、ごまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	624 Kcal 23.4 g 2.0 g
10 金	め あいご 目の愛護デー こんだて 献立	トマトクリーム スパゲッティ		にんじんサラダ ミルクゼリーブルーベリーソース	牛乳飲用、ベーコン、鶏肉、豆乳、粉チーズ、生クリーム、ツナ、粉寒天、牛乳調理用	スパゲティ、オリーブ油、サラダ油、バター、小麦粉、アーモンド、砂糖	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、ダイストマト、トマトジュース、かぼちゃ、なす、にんじん、キャベツ、きゅうり、ブルーベリー、レモン	613 Kcal 21.7 g 1.8 g
14 火	★旬の食材 秋刀魚	秋刀魚の かば焼き丼		もやしのごまじょう和え かぶのみそ汁	牛乳飲用、さんま、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、麦、サラダ油、でんぶ、砂糖、白ごま、ごま油、じゃがいも	しょうが、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、かぶ、しめじ、ごまつな	662 Kcal 24.4 g 2.2 g
15 水	注目の食材 あさり	五目焼きそば		あさりのカリッとサラダ 果物(梨) 旬	牛乳飲用、豚肉、えび、いか、あさり	中華めん、でんぶ、サラダ油、小麦粉、ごま油、砂糖、白ごま	たまねぎ、しょうが、にんじん、干しいたけ、たけのこ、はくさい、もやし、にら、にんにく、きゅうり、ねぎ、なし	568 Kcal 26.4 g 2.2 g
16 木	★旬の食材 れんこん	鶏とほろご飯		わかさぎとれんこんの甘酢漬 わかめと鮭のすまし汁 果物(みかん) 旬	牛乳飲用、白みそ、わかさぎ、鶏肉、木綿豆腐、わかめ	米、麦、サラダ油、あげ油、でんぶ、砂糖、白ごま、じゃがいも、豆麴	しょうが、ねぎ、さやいんげん、れんこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、みかん	579 Kcal 25.1 g 2.0 g
17 金	★旬の食材 さつまいも	さつまいも トースト		白菜とホタテのクリームシチュー レモンドレッシングサラダ	牛乳飲用、牛乳調理用、生クリーム、ベーコン、豚肉、白いんげん、豆乳、ほたて	黒砂糖食パン、さつまいも、砂糖、バター、黒ごま、サラダ油、小麦粉、はちみつ、アーモンド	セロリ、たまねぎ、にんじん、はくさい、ごまつな、キャベツ、きゅうり、レモン	616 Kcal 21.4 g 2.3 g
20 月	ゆうきやさい 有機野菜 給食	有機野菜の カレーライス		コーン入り和風サラダ 果物(りんご) 旬	牛乳飲用、豚肉	米、麦、サラダ油、じゃがいも、チャツネ、バター、小麦粉、砂糖	たまねぎ、にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、りんご	636 Kcal 19.5 g 2.0 g
21 火	注目の食材 だいこん 大根	麦入りご飯		鯖のおろしポン酢かけ 小松菜のお浸し どさんこ汁	牛乳飲用、さば、しらす干し、豚肉、白みそ	米、麦、サラダ油、米粉、でんぶ、白ごま、じゃがいも、バター	しょうが、だいこん、レモン、ごねぎ、ごまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ホールコーン	632 Kcal 27.1 g 2.3 g
22 水	★旬の食材 柿	えびチャーハン		豆腐入り五目スープ 果物(柿) 旬	牛乳飲用、鶏卵、ベーコン、えび、木綿豆腐	ごま油、米、麦、サラダ油、砂糖、バター	にんじん、干しいたけ、ねぎ、ごねぎ、しょうが、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、甘かき	572 Kcal 23.1 g 2.1 g
23 木	注目の食材 あぶらあ 油揚げ	きつねうどん		煮のりポテト 白菜の変わり漬	牛乳飲用、豚肉、油揚げ、大豆、あぶら、ツナ	砂糖、うどん、サラダ油、じゃがいも、でんぶ、ごま油、白ごま	たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、ごまつな、はくさい、きゅうり	563 Kcal 23.9 g 2.1 g
24 金	注目の食材 トマト	たまご 卵サンド		カリカリベーコンサラダ マンハッタンクラムチャウダー	牛乳飲用、鶏卵、ベーコン、粉チーズ、ベーコン、豚肉、あさり、レンズ豆	食パン、エッグケアマヨ、サラダ油、はちみつ、じゃがいも、シェルフマカロニ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、にんにく、レモン、ダイストマト	579 Kcal 24.8 g 2.2 g
27 月	注目の食材 ほし椎茸 干し椎茸	麦入りご飯 のりの佃煮		厚焼きたまご 野菜のおかあえ 大根のみそ汁	牛乳飲用、もみのり、鶏肉、鶏卵、おかか、油揚げ、白みそ、赤みそ、木綿豆腐	米、麦、サラダ油、砂糖、白ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ごねぎ、キャベツ、もやし、ごまつな、だいこん、えのきたけ	583 Kcal 25.7 g 2.2 g
28 火	こうちけん 高知県 きょうどりようり 郷土料理	かつおめし		三色和え ぐる煮	牛乳飲用、かつお、きざみのり、生揚げ	米、麦、サラダ油、小麦粉、でんぶ、砂糖、白ごま、ごま油、白すりごま、さといも、こんにゃく	しょうが、ごねぎ、ごまつな、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう	627 Kcal 29.7 g 2.3 g
29 水	注目の食材 マカロニ	こまつな 小松菜 ビスキュイパン		マカロニのハヤシ煮 ビーンズサラダ	牛乳飲用、鶏卵、牛乳調理用、鶏肉、レンズ豆、生クリーム、青大豆	ミルクパン、バター、砂糖、アーモンド、小麦粉、サラダ油、じゃがいも、マカロニ	ごまつな、にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	660 Kcal 25.7 g 2.4 g
30 木	★旬の食材 みかん	とうふ 豆腐のうま煮丼		もやしとツナの和え物 果物(みかん) 旬	牛乳飲用、豚肉、木綿豆腐、ツナ、おかか	米、麦、サラダ油、砂糖、でんぶ、ごま油	にんじん、干しいたけ、しめじ、はくさい、もやし、ねぎ、ごまつな、キャベツ、みかん	562 Kcal 22.2 g 1.9 g
31 金	★旬の食材 かぼちゃ	千キンライス		野菜スープ パンフキンマフィン	牛乳飲用、鶏肉、豚肉、レンズ豆、鶏卵、牛乳調理用	米、麦、サラダ油、じゃがいも、食塩不使用バター、砂糖、はちみつ、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、キャベツ、ホールコーン、ごまつな、かぼちゃ	619 Kcal 21.9 g 2.1 g