

日にち	ようひ	こんだてのなまえ	ひとこと	血や肉になるもの【赤】	体の調子をととのえるもの【緑】	力や体温になるもの【黄】	1食分 kcal	たんぱく質 g
1	水	ごはん あさりこんぶ	牛乳 さばの七味焼き 変わり漬 ☆ じゃがいものみそ汁	牛乳飲用 角切昆布 あさり さば 油揚げ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	米 上白糖 水あめ ごま油 じゃがいも	607	27.4
2	木	☆ きなこあげパン	牛乳 ☆ コーンポタージュ オニドレサラダ	牛乳飲用 きな粉 牛乳 調整豆乳 生クリーム	セロリ たまねぎ にんじん クリームコーン コーン パセリ キャベツ きゅうり	油 ミルクパン グラニュー糖 米粉 バター 上白糖	607	18.5
3	金	わかめしらすごはん	牛乳 とり肉の塩こうじ焼き おひたし 田舎汁	牛乳飲用 しらす干し わかめ とり肉 木綿豆腐 油揚げ	しょうが にんにく はくさい もやし にんじん こまつな たまねぎ だいこん えのきだけ ねぎ	米 油 白ごま 塩こうじ じゃがいも ごま油	588	26.8
6	月	十五夜 とり南蛮うどん	牛乳 ☆ ピリ辛きゅうり お月見団子	牛乳飲用 とり肉 油揚げ 調整豆乳 きな粉	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな きゅうり かぼちゃ	でんぷん うどん ごま油 白玉粉 上新粉 上白糖	559	22.7
7	火	米粉パン	牛乳 鮭とじゃがいものグラタン ☆ ABCスープ	牛乳飲用 ベーコン 豆乳 牛乳 脱脂粉乳 鮭 ピザチーズ とり肉	にんにく たまねぎ エリンギ ほうれんそう しょうが にんじん キャベツ こまつな	米粉パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも ABCマカロニ	653	34.6
8	水	チンジャオロース丼	牛乳 いかサラダ ☆ 梨(新高)	牛乳飲用 ふた肉 糸寒天 いか	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン きゅうり 梨	米 油 上白糖 くす粉 ごま油	562	22.1
9	木	ごはん	牛乳 鯖のはちみつみそ焼き ごまあえ むらくも汁	牛乳飲用 さわら たまご 木綿豆腐	しょうが キャベツ こまつな にんじん たまねぎ えのきだけ こねぎ	米 はちみつ 白ごま 上白糖 でんぷん	562	26.8
10	金	☆ ビーフカレーライス	牛乳 目の愛護デー ガーリックドレッシングサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳飲用 牛肉 粉チーズ 糸寒天 ヨーグルト	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ブルーベリー	米 油 じゃがいも はちみつ 小麦粉 バター オリーブ油 三温糖 ブルーベリージャム	663	21.6
14	火	☆ セルフフィッシュドッグ	牛乳 スコッチブロス 愛媛みかん	牛乳飲用 たら ベーコン とり肉 レンズ豆	キャベツ セロリ にんにく たまねぎ にんじん エリンギ かぶ パセリ みかん	コッパン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	597	29.0
15	水	☆ 親子丼	牛乳 さつま汁 柿	牛乳飲用 とり肉 たまご 油揚げ	たまねぎ こねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ 柿	米 上白糖 こんにゃく さつまいも	638	25.4
16	木	☆ ミートソーススパゲティ	牛乳 ポテト入りサラダ ☆ シャインマスカット	牛乳飲用 ふた肉 大豆 粉チーズ	セロリ にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン シャインマスカット	スパゲティ 油 上白糖 バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ	599	23.6
17	金	舞茸おこわ	牛乳 揚げししゃも 豚汁	牛乳飲用 とり肉 油揚げ ししゃも ふた肉 木綿豆腐	にんじん まいたけ こまつな ごぼう だいこん ねぎ	米 もち米 油 でんぷん ごま油 じゃがいも	606	24.6
20	月	坦々麺	牛乳 ポテトの香味あえ みかん	牛乳飲用 ふた肉 豆乳 あおのり	にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさい もやし チンゲンサイ みかん	ごま油 上白糖 ねりごま 白ごま ラーメン 油 じゃがいも	554	24.1
21	火	☆ 栗ごはん	牛乳 鮭のしょうが焼き しらたきのピリ辛いため 月菜汁	牛乳飲用 銀鮭 ふた肉 とり肉 油揚げ	しょうが にんにく にんじん こねぎ だいこん こまつな	米 もち米 くり 三温糖 でんぷん 白ごま ごま油 しらたき 上白糖 白玉	602	26.8
22	水	わかめチャーハン	牛乳 春雨スープ ☆ 大学芋	牛乳飲用 わかめ ふた肉 たまご とり肉	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ こまつな	米 ごま油 油 はるさめ でんぷん さつまいも 三温糖 水あめ 黒ごま	636	17.8
23	木	☆ ガーリックトースト	牛乳 レバポテ揚げ レンズ豆入り野菜スープ	牛乳飲用 ふたレバー ベーコン ふた肉 レンズ豆	にんにく パセリ しょうが セロリ たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ コーン こまつな	食パン バター じゃがいも でんぷん 米粉 上白糖 白ごま 油	567	26.1
24	金	とり肉と豆腐のそぼろ丼	牛乳 かぶのみそ汁 ☆ 桃ゼリー	牛乳飲用 とり肉 豆腐 たまご 油揚げ わかめ 粉寒天	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ 干しいだけ ごぼう さやいんげん かぶ 桃ジュース 黄桃缶	米 油 上白糖	596	22.7
27	月	あんかけ焼きそば	牛乳 小いわしの甘辛揚げ フルーツカクテル	牛乳飲用 ふた肉 いか 小いわし	しょうが にんじん たけのこ えのきだけ はくさい ねぎ もやし こまつな バイン缶 黄桃缶	油 中華めん くす粉 でんぷん 米粉 上白糖	597	26.9
28	火	チリコンカンライス	牛乳 海藻サラダ りんご	牛乳飲用 ふた肉 白いんげん豆 海藻	にんにく セロリ たまねぎ トマト缶 マッシュルーム ビーマン キャベツ きゅうり にんじん りんご	米 油 小麦粉 はちみつ	581	19.1
29	水	さんまのかばやき丼	牛乳 ☆ 磯香和え ゆら早生みかん	牛乳飲用 さんま きざみのり	キャベツ もやし にんじん えのきだけ みかん	米 油 でんぷん 米粉 三温糖	644	21.1
30	木	ごはん ☆ 大豆のふりかけ	牛乳 宮崎県 チキン南蛮 おかかあえ 豆腐のみそ汁	牛乳飲用 煎り大豆 削り節 あおのり とり肉 木綿豆腐 油揚げ わかめ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ	米 油 白ごま でんぷん 米粉 三温糖	654	27.1
31	金	ハロウィンメニュー コーンピラフ	牛乳 ウィンナースープ パンプキンマフィン	牛乳飲用 ベーコン とり肉 ウィンナー レンズ豆 たまご 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん 赤ピーマン ビーマン にんにく セロリ トマト トマト缶 パセリ かぼちゃ	米 油 バター じゃがいも 上白糖 はちみつ 小麦粉	645	20.3

☆マークは、6年生のリクエストメニューです！

※献立は都合により変更することがあります。