



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		材料 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
1	木		なめし	かつお節		広島菜 京菜 大根葉	精白米 麦 砂糖			638 24.9 21	十五夜献立
			ぶたのしょうがやき	豚肉		玉ねぎ 人参 生姜	砂糖	油			
			そくせきづけ		塩昆布	キャベツ きゅうり					
			とうふのすましじる	豆腐	わかめ	えのき 葉ねぎ	手まり麩				
			おつきみだんご				上新粉 砂糖 水あめ				
2	金		むぎごはん			精白米 麦		639 19.8 26	大仁中なし		
			すぶた	高野豆腐 豚肉		生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 ピーマン	片栗粉 砂糖			油	
			はるさめサラダ	ハム		小松菜 人参	春雨 砂糖			ごま ごま油	
			とうにゅうプリン	豆乳			砂糖 水あめ				
5	月		むぎごはん			精白米 麦		626 26.1 26	幼稚園なし		
			おやこに	鶏肉 油揚げ 卵		玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース	砂糖			油	
			さつまいものあげに	大豆			さつまい 砂糖 片栗粉			油 ごま	
			やさいのおひたし			キャベツ 人参 小松菜	砂糖				
6	火		こくとうパン		脱脂粉乳		小麦粉 黒糖	ショートニング	627 26.3 38		
			タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	にんにく 生姜 玉ねぎ		油			
			ごぼうサラダ			ごぼう キャベツ 人参 コーン		ごま ソウエッグマヨネーズ			
			たまごとトマトのスープ	卵		玉ねぎ トマト 小松菜	片栗粉				
			オレンジ			オレンジ					
7	水		むぎごはん			精白米 麦		617 22.3 31			
			サンマのかばやき	サンマ			片栗粉 砂糖			油	
			チンゲンサイのいそかあえ		のり	チンゲン菜 小松菜 もやし	砂糖				
			とりだんごじる	鶏肉 みそ		玉ねぎ ごぼう 人参 大根 ねぎ	片栗粉 砂糖 パン粉				
8	木		むぎごはん			精白米 麦		612 22.3 25	県農産物を 活用した学 校への食材 無償提供 (メロン)		
			ハヤシライス	豚肉		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース				油	
			チーズサラダ		チーズ	キャベツ きゅうり 人参	砂糖			油	
			クラウンメロン			クラウンメロン					
9	金		むぎごはん			精白米 麦		637 26.3 37	幼稚園 大仁小 なし ★目の愛護 デー献立		
			とうふハンバーグ	鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき	玉ねぎ 生姜 にんにく	パン粉 砂糖 片栗粉			油	
			きのこやさしいため			小松菜 エリンギ キャベツ				油	
			さといものみそじる	油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	里芋				
			ブルーベリーゼリー			ブルーベリー	砂糖				
12	月		むぎごはん			精白米 麦		681 23.9 24	大仁中なし		
			はっほうさい	豚肉 うすら卵 いか		生姜 にんにく たけのこ 人参 白菜 干し椎茸	片栗粉			油	
			だいがくいも				さつまい 砂糖 水あめ 片栗粉			油 ごま	
			グレープフルーツ			グレープフルーツ					
13	火		はちみつレモントースト		脱脂粉乳	レモン	小麦粉 砂糖 はちみつ	ショートニング バター	653 23.8 38		
			ボルシチ	ベーコン 豚肉		にんにく 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ	じゃが芋	油			
			ツナサラダ	ツナ		人参 きゅうり ブロッコリー コーン	砂糖				
			おこめのムース	卵	乳製品		米粉 砂糖 水あめ				
14	水		むぎごはん			精白米 麦		608 26.2 24			
			しょうふうやき	鶏肉 みそ 豆腐	青のり	玉ねぎ 生姜	パン粉 砂糖			油 ごま	
			じゃがいものきんぴら			人参 つきこん	じゃが芋 砂糖			ごま油 ごま	
			はくさいのみそじる	油揚げ みそ		白菜 しめじ 小松菜					
15	木		にんじんピラフ	ツナ		人参 玉ねぎ パセリ	精白米 麦	バター	602 18.7 30		
			だいずコロッケ	大豆		玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 米粉 小麦粉 パン粉	油			
			スパゲッティソテー	ベーコン		にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン	スパゲッティ 砂糖	油			
			やさいスープ	鶏肉		キャベツ もやし しめじ 小松菜					



裏面もあります。

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ	
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ			
16	金	☺	むぎごはん					精白米 麦		583 27.8 26	●幼稚園なし ●県水産物を活用した学校への食材無償提供(真鍋)	
			マダイのみそづけやき	マダイ	みそ				砂糖			
			ちくさあえ	油揚げ		しらたき 小松菜 キャベツ 人参			砂糖			油
			のっぺいじる	鶏肉	わかめ	大根 人参 ごぼう しめじ			里芋 片栗粉			
			てつぶんヨーグルト		乳製品 寒天	ブルー			砂糖			
19	月	☺	ソフトめん					小麦粉		627 25.5 27		
			ミートソース	豚肉	青のり	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム			砂糖			油
			くきわかめのサラダ	ツナ	茎わかめ	きゅうり もやし 人参			砂糖			ごま油 ごま
			サイダーゼリー		寒天	ナタデココ			砂糖			
20	火	☺	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉	ショートニング	561 18.3 37	田京幼なし	
			ささみフライ	鶏肉 卵				小麦粉 パン粉	油			
			ポテトサラダ	ハム		人参 きゅうり			じゃが芋			ノンエッグマヨネーズ
			ABCスープ	ベーコン		小松菜 人参 玉ねぎ			マカロニ			油
21	水	☺	むぎごはん					精白米 麦		657 25.8 27	のぞみ幼なし	
			ジャージャンどうぶ	豚肉 みそ	生揚げ	生姜 きくらげ キャベツ			砂糖			油
			もやしのちゅうかあえ			もやし きゅうり 人参 切り干し大根			砂糖			ごま油 ごま
			メープルマフィン	豆乳				砂糖 米粉	メープルシロップ			油
22	木	☺	むぎごはん					精白米 麦		676 19.4 29		
			チキンカレー	鶏肉	ヨーグルト チーズ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参			じゃが芋			油
			だいこんサラダ	ハム		大根 きゅうり 人参			砂糖			ごま油
			バナナ			バナナ						
23	金	☺	くろまいごはん					精白米 黒米		685 21.0 31	●市統一献立 ●県水産物を活用した学校への食材無償提供(虹鱈)	
			ニジマスのたつたあげ	ニジマス				でん粉 小麦粉	油			
			ばいにくあえ	かつお節	わかめ	キャベツ 小松菜 人参 梅ペースト						
			きのこじる	豆腐 みそ		白菜 エリンギ えのき 椎茸 葉ねぎ						
			たんなぎゅうにゅうプリン	卵	乳製品 寒天				砂糖			
26	月	☺	むぎごはん					精白米 麦		610 28.8 27		
			サワラのてりやき	サワラ		生姜			砂糖 片栗粉			
			やさしいため	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン						油
			とんじる	豚肉 豆腐	みそ	ごぼう 人参 大根 葉ねぎ			里芋			
27	火	☺	やまがたしよくパン		脱脂粉乳			小麦粉	ショートニング	672 24.5 40	田京幼なし	
			くろまめきなこクリーム	きなこ	乳製品	ブルーベリー			砂糖			水あめ 油
			ホワイトシチュー	ベーコン 豚肉	牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ			じゃが芋 小麦粉			油 バター
			れんこんサラダ	ハム		れんこん きゅうり 人参						ノンエッグマヨネーズ
			りんご			りんご						
28	水	☺	むぎごはん					精白米 麦		676 25.2 33		
			ユーリンチー	鶏肉		生姜 にんにく ねぎ			片栗粉 砂糖			油
			ちゅうかサラダ	ツナ		キャベツ 人参 小松菜			砂糖			ごま油 ごま
			ワンタンスープ	豚肉		玉ねぎ きくらげ もやし チンゲン菜			ワンタン			油
29	木	☺	こぎつねごはん	鶏肉	油揚げ	生姜 人参		精白米 麦	油	576 27.1 26	十三夜献立	
			やさしいりやきにく	豚肉 みそ		にんにく 生姜 玉ねぎ もやし 人間 ピーマン			砂糖 片栗粉			油 ごま油
			こまつなのみそしる	豆腐 みそ		小松菜 えのき ねぎ						
			おつきみだんご	小豆					米 でん粉			砂糖
30	金	☺	チキンライス	鶏肉		玉ねぎ 人参 マッシュルーム		精白米	バター 油	606 22.1 35	大中なし ★ハロウィン献立	
			かぼちゃがたハンバーグ	鶏肉 豚肉		玉ねぎ かぼちゃ にんにく 生姜			砂糖			豚脂
			フレンチサラダ	ツナ		キャベツ 小松菜			砂糖			
			コンソメスープ	ベーコン		人参 いんげん			じゃが芋			
			パンブキンババロア	豆乳 大豆		かぼちゃ			砂糖			水あめ 油

* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

* 栄養価は、小学校の数値を示しています。幼稚園は、小学校の75%です。

