

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		材料・使用量 たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ	
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ			
1	火	昼	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉	砂糖	712 36.3 28		
			ツナサンドの具	まぐろ			きゅうり	三温糖				
			ほうれんそうのソテー	ベーコン		ほうれん草 にんじん	コーン		油			
			ミネストローネ	鶏肉		にんじん トマト ケチャップ	玉ねぎ セロリー	マカロニ	三温糖			
			バナナ				バナナ					
2	水	昼	麦ごはん					米 麦		831 30.6 28		
			鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	小麦粉 片栗粉	油			
			ビーンズサラダ	まぐろ		にんじん	りんご ほうれん草 トマト ケチャップ	三温糖	ごま油			
			大根のみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		大根 ねぎ					
			りんご				りんご					
3	木	昼	さくらご飯					米 麦		669 21.9 20		
			鯖の照り焼き	鯖			しょうが	三温糖 片栗粉				
			春雨の炒め物	豚肉		にんじん ピーマン	ガーリック 玉ねぎ しめじ しょうが	三温糖	はらさめ			ごま油
			キャベツのみそ汁	生揚げ みそ	わかめ		キャベツ ねぎ					
			みかんゼリー				みかん果汁					
4	金	昼	麦ごはん					米 麦		777 33.2 25	大仁中なし	
			八宝菜	豚肉 ウズラ卵 いか		にんじん	白菜 にんにく たけのこ しょうが しいたけ	片栗粉	油			
			枝豆がが				キャベツ 枝豆	砂糖	油			
			のり		のり							
			乳酸飲料		ヤクルト							
7	月	昼	栗ごはん				栗	米 もち米	ごま	769 27.5 26	大仁中なし 幼稚園なし	
			鶏肉の香味焼き	鶏肉 みそ			しょうが にんにく ねぎ		ごま油			
			モヤシとコーンのお浸し			小松菜 にんじん	もやし コーン	三温糖	ごま油			
			白玉団子のすまし汁	油揚げ		にんじん 葉ねぎ	大根 椎茸	白玉粉				
			梨				梨					
8	火	昼	揚げパン	きな粉				砂糖	油	805 32.1 29		
			ボルシチ	豚肉		にんじん ケチャップ ピューレ	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	油			
			シメジと海藻サラダ		海藻ミックス	小松菜	きゅうり しめじ コーン レモン汁	砂糖	油			
			オレンジ				オレンジ					
9	水	昼	わかめご飯		わかめごはんの素			米 麦		733 32 25		
			魚のマヨネーズ焼き	ほき		赤ピーマン パセリ	玉ねぎ エリンギ 椎茸	油	ノンエックマヨネーズ			
			ブロッコリーのおかか和え		かつお節	ブロッコリー	キャベツ					
			じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	みそ			玉ねぎ	じゃがいも				
10	木	昼	麦ごはん					米 麦		804 28.2 25	大仁小6年なし 目の愛護デー 献立	
			チキンカレー	鶏肉	チーズ ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー	じゃがいも	油			
			ツナサラダ	まぐろ		小松菜	キャベツ	三温糖	油			
			ブルーベリーゼリー			ブルーベリー果汁		砂糖				
11	金	昼	麦ごはん					米 麦		822 32.5 28	十三夜献立 幼稚園なし 大仁小6年なし	
			ジャージャン豆腐	豚肉 みそ 生揚げ		にんじん 小松菜	しょうが キャベツ きくらげ	片栗粉	ごま油			
			春雨サラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖 はるさめ	ごま ごま油			
			お月見団子					もち米 砂糖 小豆				



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となる食品		《緑》 おもに体の調子を整えるものとなる食品		《黄》 おもにエネルギーのもととなる食品		たんぱく質(%) たんぱく質(%) たんぱく質(%)	メモ
				たんぱくしつ	むぎしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
15	火	昼	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉	砂糖・黒糖	594 25.2 27	
			タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	ケチャップ	にんにく				
			ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエックマヨネーズ		
			春雨スープ			小松菜	キャベツ しめじ	マロニー			
			バナナ				バナナ				
16	水	昼	麦ごはん					米 麦		865 27.8 26	幼稚園なし
			じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉		にんじん いんげん	しょうが	じゃが芋 三温糖 片栗粉	油		
			黒はんぺんお茶フライ	さば いわし たら			お茶	パン粉 小麦粉	油		
			キャベツのみそ汁	みそ 油揚げ			キャベツ 玉ねぎ ねぎ				
			みかん				みかん				
17	木	昼	さつま芋ご飯					米 もち米 さつまいも	ごま	756 32.6 26	大仁小なし 北小なし
			豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐 卵	ひじき		玉ねぎ	三温糖 片栗粉 パン粉	油		
			塩昆布の即席漬け		塩昆布	にんじん	キャベツ 大根	春雨 三温糖	ごま		
			白菜のみそ汁	みそ 油揚げ		小松菜	白菜				
18	金	昼	麦ごはん					米 麦		836 27.2 27	伊豆の国市統一 献立
			豚肉の生姜煮	豚肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	こんにゃく 片栗粉	ごま		
			わかめのお浸し		わかめ	にんじん 小松菜					
			国清汁	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 大根 椎茸 ねぎ	さといも	ごま油		
			お米のムース	卵	乳製品			砂糖 米粉			
21	月	昼	お茶はん				抹茶	米		627 28.0 29	大仁小4, 5組 なし
			関東煮	ウズラ卵 ちくわ がんもどき	昆布	にんじん	大根	里芋 こんにゃく			
			ししゃもフライ	ししゃも				パン粉 小麦粉	油		
			野菜の胡麻酢和え			小松菜	もやし キャベツ コーン	三温糖	ごま		
23	水	昼	麦ごはん					米 麦		830 33.4 26	
			鯖のみそ煮	さば みそ			しょうが	三温糖			
			千草和え	油揚げ		にんじん 小松菜	キャベツ	しらたき 三温糖	ごま油		
			かきたま汁	豆腐 卵		にんじん	玉ねぎ ねぎ	片栗粉			
			ソフトクリームヨーグルト		練乳 脱脂粉乳			グラニュー糖			
24	木	昼	チャーハン	焼き豚 卵		にんじん	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ	米 麦	油	834 32.5 32	大仁小4年なし
			大豆と鶏肉の甘辛和え	大豆 鶏肉		ピーマン にんじん	しょうが	三温糖 片栗粉	油		
			わかめスープ	豆腐	わかめ		玉ねぎ ねぎ				
			オレンジ				オレンジ				
25	金	昼	麦ごはん					米 麦		783 34.9 26	のぞみ幼なし
			わかめしらすふりかけ	しらす	わかめ 乳糖				ごま		
			鮭の照り焼き	鮭							
			大豆の磯煮	大豆	ひじき	にんじん いんげん		三温糖	油		
			豚汁	豚肉 みそ 豆腐		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	里芋 こんにゃく			
28	月	昼	ソフトめん					小麦粉		777 30.9 26	
			ミートソース	豚肉	チーズ	にんじん トマト ケチャップ ピュレ	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ じゃがいも	小麦粉 三温糖	バター		
			コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン	三温糖	油		
			パイナップル				パイナップル				
29	火	昼	ナン					小麦粉		896 32.5 29	大仁小なし
			キーマカレー	豚肉 ひよこ豆		にんじん ピーマン ピュレ	セロリー にんにく しょうが 玉ねぎ	小麦粉 三温糖	油		
			ツナサラダ	まぐろ		小松菜	キャベツ	三温糖	油		
			バナナ				バナナ				
30	水	昼	麦ごはん					米 麦		840 27.0 29	北小なし
			秋刀魚の蒲焼き	秋刀魚				片栗粉 三温糖	油		
			切り干し大根の煮つけ	さつまあげ		にんじん いんげん	切り干し大根	こんにゃく 三温糖	油		
			秋の香りのみそ汁	鶏肉 みそ		にんじん	ねぎ しめじ	さつまいも			
			すりおろしリンゴ				りんご	グラニュー糖			
31	火	昼	チキンライス	鶏肉		ケチャップ	玉ねぎ	米	バター 油	896 32.5 29	大仁中なし 北小6年なし ハロウィン献立
			かぼちゃハンバーグ	鶏肉 豚肉		かぼちゃ	玉ねぎ しょうが にんにくペースト	三温糖	豚脂		
			フレンチサラダ	まぐろ		小松菜	キャベツ	三温糖	油		
			コンソメスープ			にんじん	玉ねぎ	じゃがいも			