



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		菜めし	かつお節		広島菜 京菜 大根葉	精白米 麦 砂糖			755 30.0 20	十五夜献立
			豚の生姜焼き	豚肉		玉ねぎ 人参 生姜	砂糖	油			
			即席漬け		塩昆布	キャベツ きゅうり					
			豆腐のすまし汁	豆腐	わかめ	えのき 葉ねぎ	手まり麩				
			お月見団子				上新粉 砂糖 水あめ				
2	金		麦ごはん				精白米 麦		765 23.0 25	大仁中なし	
			酢豚	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			
			春雨サラダ	ハム		小松菜 人参	春雨 砂糖	ごま ごま油			
			豆乳プリン	豆乳			砂糖 水あめ				
5	月		麦ごはん				精白米 麦		753 30.9 25	幼稚園なし	
			親子煮	鶏肉 油揚げ 卵		玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース	砂糖	油			
			さつま芋の揚げ煮	大豆			さつま芋 砂糖 片栗粉	油 ごま			
			野菜のおひたし			キャベツ 人参 小松菜	砂糖				
6	火		黒糖パン		脱脂粉乳		小麦粉 黒糖	ショートニング	775 31.5 37		
			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			
			卵とトマトのスープ	卵		玉ねぎ トマト 小松菜	片栗粉				
			オレンジ			オレンジ					
7	水		麦ごはん				精白米 麦		695 26.3 28		
			サンマの蒲焼き	サンマ			片栗粉 砂糖	油			
			チンゲン菜の磯香和え		のり	チンゲン菜 小松菜 もやし	砂糖				
			鶏団子汁	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		麦ごはん				精白米 麦		738 26.7 24	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		麦ごはん				精白米 麦		736 27.1 25	幼稚園 大仁小 なし ★目の愛護 デー献立	
			豆腐ハンバーグ	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			
			きのこ野菜炒め			小松菜 エリンギ キャベツ		油			
			里芋のみそ汁	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		麦ごはん				精白米 麦		825 28.4 24	大仁中なし	
			八宝菜	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			
			大学芋				さつま芋 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	693 26.6 36		
			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				
			お米のムース	卵	乳製品		米粉 砂糖 水あめ				
14	水		麦ごはん				精白米 麦		741 31.7 23		
			松風焼き	鶏肉 みそ 豆腐	青のり	玉ねぎ 生姜	パン粉 砂糖	油 ごま			
			じゃが芋のきんぴら			人参 つきこん	じゃが芋 砂糖	ごま油 ごま			
			白菜のみそ汁	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	745 20.4 28		
			大豆コロッケ	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			
			野菜スープ	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		麦ごはん					精白米 麦		729 32.7 27	●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)
			マダイのみそ漬け焼き	マダイ みそ				砂糖			
			千草和え	油揚げ		しらたき 小松菜 キャベツ 人参	砂糖	油			
			のっぺい汁	鶏肉	わかめ	大根 人参 ごぼう しめじ	里芋 片栗粉				
			鉄分ヨーグルト		乳製品 寒天	ブルー	砂糖				
19	月		ソフト麺					小麦粉		783 31.6 25	
			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			
			茎わかめのサラダ	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	704 22.6 35	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		麦ごはん					精白米 麦		780 30.7 27	のぞみ幼なし
			ジャージャン豆腐	豚肉 みそ 生揚げ		生姜 きくらげ キャベツ	砂糖	油			
			もやしの中華和え			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		麦ごはん					精白米 麦		836 23.3 28	
			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			
			大根サラダ	ハム		大根 きゅうり 人参	砂糖	ごま油			
			バナナ			バナナ					
23	金		黒米ごはん					精白米 黒米		738 30.1 27	●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)
			ニジマスの竜田揚げ	ニジマス			でん粉 小麦粉	油			
			梅肉和え	かつお節	わかめ	キャベツ 小松菜 人参 梅ペースト					
			きのこ汁	豆腐 みそ		白菜 エリンギ えのき 椎茸 葉ねぎ					
			丹那牛乳プリン	卵	乳製品 寒天		砂糖				
26	月		麦ごはん					精白米 麦		734 34.1 25	
			サワラの照り焼き	サワラ		生姜	砂糖 片栗粉				
			野菜炒め	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン		油			
			豚汁	豚肉 豆腐 みそ		ごぼう 人参 大根 葉ねぎ	里芋				
27	火		山型食パン		脱脂粉乳			小麦粉	ショートニング	774 28.7 40	田京幼なし
			黒豆きなこクリーム	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		麦ごはん					精白米 麦		813 29.5 32	
			ユーリンチー	鶏肉		生姜 にんにく ねぎ	片栗粉 砂糖	油			
			中華サラダ	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	692 32.7 25	十三夜献立	
			野菜入り焼き肉	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			
			小松菜のみそ汁	豆腐 みそ		小松菜 えのき ねぎ					
			お月見団子	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	741 27.4 34	大中なし ★ハロウィン献立	
			かぼちゃ型ハンバーグ	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。

