

A コ ー ス	B コ ー ス	献 立 名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤（血や肉や骨になるもの）		緑（体の調子を整えるもの）		黄（熱や力になるもの）			
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
9/1 (木)	2 (金)	ロールパン いちごジャム 牛乳 かぼちゃチーズクロック ごぼうサラダ 豆腐スープ 梨	827	31.1	豆腐 豚肉 ほっけ 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳 チーズフード 乳製品	かぼちゃ 人参 トマト 小松菜	ごぼう キャベツ 玉ねぎ 梨 いちご	小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉 じゃがいも	ショートニング 米白絞油 米サラダ油		
2 (金)	5 (月)	麦ごはん 牛乳 豚ロースの生姜焼き 大根ごま酢和え 油麴の味噌汁	821	34.4	豚肉 味噌 いわし	牛乳	人参 ほうれん草	生菜 大根 白菜 ねぎ	精白米 精麦 でん粉 砂糖 小麦粉 里いも	米サラダ油 ごま 大豆油		
5 (月)	6 (火)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 野菜餃子 中華サラダ	876	35.4	豆腐 豚肉 味噌 そら豆	牛乳	ピーマン 人参 にら 小松菜	生姜 ねぎ キャベツ 玉ねぎ	精白米 精麦 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉	米サラダ油 植物油 ごま油		
6 (火)	7 (水)	食パン レーズンクリーム 牛乳 ナスのトマトグラタン 豆サラダ コンソメスープ グレープゼリー	873	31.4	大豆 豚肉 味噌 ほっけ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム ホエイパウダー	チンゲン菜 人参 トマト ほうれん草	なす りんご にんにく キャベツ 玉ねぎ ぶどう レーズン	小麦粉 砂糖 じゃがいも	ショートニング バター パーム油 大豆油 米サラダ油		
7 (水)	8 (木)	麦ごはん 牛乳 チーズ豚肉巻きフライ 小松菜のナムル えのき茸の味噌汁	832	31.0	豚肉 大豆 豆腐 味噌 いわし	牛乳 チーズ	小松菜 人参	もやし えのき茸 ねぎ 大根 りんご	精白米 精麦 砂糖 里いも パン粉 小麦粉	米白絞油 ごま油		
8 (木)	9 (金)	みそタンメン 牛乳 肉だんこのもち米蒸し 大根のキムチ和え ココアワッフル	877	38.1	豚肉 味噌 豆板醤 大豆たん白 鶏卵 ホタテエキス きびなど	牛乳 乳製品	人参 にら トマト	白菜 いたけ ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 とうもろこし キャベツ	小麦粉 パン粉 砂糖 もち米 でん粉	大豆油 ごま ココアパウダー		
9 (金)	12 (月)	麦ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 野菜のごま風味和え さつまいも汁	881	30.2	豆腐 鶏肉 油揚げ 大豆たん白 そうだかつお節 味噌	牛乳	ピーマン ほうれん草 人参	生姜 もやし 大根 玉ねぎ ねぎ ごぼう	精白米 精麦 三温糖 でん粉 さつまいも パン粉	大豆白絞油 ごま 菜種白絞油		
12 (月)	13 (火)	麦ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ じゃがいものそぼろ煮 レモン風味和え	889	29.9	豚肉 大豆粉 かつお節	牛乳 昆布	人参 小松菜 グリーンピース チンゲン菜	キャベツ りんご 玉ねぎ 生姜 レモン果汁	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも 三温糖 こんにゃく でん粉 パン粉	米白絞油 米サラダ油 植物油		
13 (火)	14 (水)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ハムステーキのワインソースかけ わかめサラダ ミネストローネ	830	34.6	豚肉 卵白 かつお節 ほっけ	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	人参 小松菜 グリーンピース トマト	ぶどう しいたけ 大根 玉ねぎ セロリ ブルーベリー	小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも マカロニ	ショートニング		
14 (水)	15 (木)	◇◆◇お月見献立◇◆◇ 秋の香りごはん 牛乳 ピーナッツ和え 月見だんご汁 十五夜ゼリー	857	30.3	油揚げ 豚肉 そうだかつお節	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー チンゲン菜	いたけ しめじ まいたけ ぶどう 大根 ねぎ ラフランス うんしゅうみかん	精白米 精麦 三温糖 うるち米 里いも もち米 砂糖	米サラダ油 ピーナッツ ココナッツミルク		
15 (木)	16 (金)	バイパン 牛乳 肉だんご ツナ和え ワンタンスープ	867	36.3	鶏肉 かに まぐろ 豚肉 大豆たん白	牛乳 脱脂粉乳	人参 小松菜 チンゲン菜	パイナップル しょうが キャベツ トマト 玉ねぎ もやし きくらげ	小麦粉 砂糖 ワンタン パン粉 でん粉	ショートニング 菜種油 大豆油 ごま油 パーム油		
16 (金)	20 (火)	麦ごはん 大豆ふりかけ 牛乳 白身魚フライ 切干大根の和え物 豚汁	899	37.2	大豆 豆腐 ハム ホキ そうだかつおだし節 豚肉 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 人参 かぼちゃ	切干大根 大根 しめじ ねぎ りんご	精白米 精麦 砂糖 里いも じゃがいも でん粉 パン粉	米白絞油 ごま		
20 (火)	21 (水)	麦ごはん 牛乳 いわしのごま味噌ホイル巻 のり和え 五目スープ	810	35.9	いわし みそ 鶏肉 うずら卵	牛乳 のり	小松菜 人参	大根 もやし しいたけ	精白米 精麦 マロニー 砂糖	ごま ごま油		
21 (水)	23 (金)	コッペパン りんごジャム 牛乳 パンブキングラタン コーンサラダ シーフードチャウダー	869	36.6	ハム ホタテ あじ いわし あさり いか かつお ベーコン ほっけ まぐろ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品	かぼちゃ 人参 トマト	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム りんご	小麦粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	ショートニング 米サラダ油 バター ごま油 植物油		
23 (金)	26 (月)	チキンカレー 牛乳 ヒレカツ ひじきともやしの和え物	898	31.2	鶏肉 豚肉 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳 ひじき チーズ	人参 小松菜 チンゲン菜 トマト	玉ねぎ にんにく パナナ 生姜 りんご バイナップル マンゴー パパイア もやし	精白米 精麦 パン粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉 はちみつ	ココナッツミルクパウダー バター ココア 米白絞油 ごま		
26 (月)	28 (水)	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 小松菜のお浸し かき卵汁 型抜きチーズ	875	35.9	さば 味噌 むろ節 鶏卵 鶏肉 かたくちいわし さば節 いわし節 かつお節	牛乳 チーズ 生乳	小松菜 チンゲン菜 人参	キャベツ 玉ねぎ	精白米 精麦 でん粉 砂糖 小麦粉			
28 (水)	29 (木)	五目うどん 牛乳 いかの天ぷら 即席漬け ヨーグルト	814	35.1	さば節 いわし節 かつお節 鶏肉 たら むろ節 いか 加工大豆 油揚げ	牛乳 昆布 ヨーグルト	ほうれん草 人参	大根 しいたけ ねぎ 白菜	小麦粉 砂糖 でん粉	米白絞油 菜種油		
29 (木)	30 (金)	食パン あんずジャム 牛乳 豚肉のトマト煮 フレンチサラダ チンゲン菜のスープ 冷凍りんご	805	37.7	豚肉 ベーコン 卵黄 ほっけ	牛乳 脱脂粉乳	ピーマン トマト 人参 バセリ チンゲン菜	玉ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし 玉ねぎ ぶどう りんご あんず	小麦粉 砂糖 でん粉	ショートニング 大豆油 米サラダ油		
30 (金)	9/1 (木)	麦ごはん 納豆 牛乳 信田煮 ほうれん草のアーモンド和え 南蛮汁	897	38.1	かつおエキス 鶏卵 納豆 豚肉 油揚げ たら そうだかつお節 味噌	牛乳 ひじき	ほうれん草 人参	大根 ねぎ ごぼう キャベツ	麦ごはん 精麦 砂糖 こんにゃく 小麦粉 はるさめ	アーモンド 大豆油		
1 人 1 食 当 た り の 栄 養 摂 取 量			858	34.3	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン		塩 分 g		
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
					25.8	427	4.5	434	1.11	0.78	49	3.9

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。

※ A B コースの献立は 1 日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、A B コースの献立は、同一調理場内にて調理しています。