

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		
11/1 (金)	5 (火)	麦ごはん 牛乳 いわしのごま味噌オイル巻 切干大根の含め煮 きのこ汁 かむすめ	808	36.7	たら 鶏もも肉 ほうじ 味噌 かつお節 油揚げ いわし かつお節 味噌 かつお節 味噌 豆腐 そうだかつお節 やりいゆ	牛乳	人参	切干大根 まいたけ ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	精白米 精麦 三温糖	米サラダ油 パーム やし 豚脂 ごま		
5 (火)	6 (水)	食パン 大豆クリーム 牛乳 ブロッコリーとホタテのグラタン こんにやくサラダ えび団子と野菜のスープ	802	30.4	かつおエキス 大豆 たら えびペースト えびエキス えび えびパウダー ホタテ オイスターエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	チンゲン菜 人参 ほうれん草 ブロッコリー	もやし どうもろこし 玉ねぎ しいたけ りんご	小麦粉 マカロニ こんにやく 砂糖	ショートニング 大豆油 パーム油 ビーナッツバター 植物油 バター		
6 (水)	7 (木)	麦ごはん 牛乳 焼きかまチーズ味噌かけ 浅漬け 南蛮汁 お米のクレープ	885	35.5	すけとうだら 味噌 鶏卵 豚もも肉 そうだかつお節 生揚げ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ヨーグルト 脱脂粉乳 ミルクカルシウム	人参	生姜 キャベツ 大根 ねぎ ごぼう	精白米 精麦 砂糖 こんにやく でん粉 米粉	ごま油 植物油 バター		
7 (木)	8 (金)	米粉パン レーズンクリーム 牛乳 えびフライ ブロッコリーサラダ ほうれん草と卵のスープ	897	29.6	ベーコン 鶏卵 えび かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳 ホエイパウダー 全粉乳 乳糖	ブロッコリー 人参 チンゲン菜 ほうれん草 トマト	玉ねぎ マッシュルーム レーズン りんご	小麦粉 米粉 砂糖 じゃがいも パン粉 パターミックス 打ち粉	ショートニング ショサラダ油 米白絞油 大豆油 豚脂 パーム		
8 (金)	11 (月)	麦ごはん ひじきの佃煮 牛乳 肉団子 ビーナッツ和え 大根の味噌汁 りんご	897	29.6	鶏肉 植物性たん白 かに たら エソ グチ ちりめん 油揚げ いわし煮干 味噌	牛乳 ひじき	ほうれん草 人参	キャベツ 大根 ねぎ りんご 玉ねぎ	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも 白玉麩 パン粉	ビーナッツ やし パーム 大豆油		
11 (月)	12 (火)	麦ごはん 牛乳 秋野菜の煮物 さんまの蒲焼 辛子和え	859	35.2	鶏もも肉 さんま かつお節 ほっけ	牛乳 昆布エキス 乳糖	人参 さやいんげん チンゲン菜	ごぼう れんこん もやし ぶなしめじ しいたけ 生姜 まいたけ	精白米 精麦 こんにやく 里芋 さんなん 三温糖 でん粉	米サラダ油 米白絞油		
12 (火)	13 (水)	コッペパン マーマレードジャム 牛乳 豚肉の野菜ソースかけ ごぼうサラダ 豆腐スープ	863	39.9	豚ロース肉 きはだまぐろ 豆腐 ベーコン たん白加水分解物 かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳	人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 ごぼう マッシュルーム どうもろこし みかん オレンジ	小麦粉 砂糖 水あめ でん粉	ショートニング マヨネーズ チキンオイル		
13 (水)	14 (木)	きのこカレーライス 牛乳 ブレンオムレツ ポパイサラダ	899	33.9	豚ももひき肉 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳糖 ミルクカルシウム	人参 トマト ほうれん草 グリーンピース	にんにく 玉ねぎ 枝豆 ぶなしめじ キャベツ マッシュルーム 生姜 エリンギ パナ りんご パイナップル	精白米 精麦 小麦粉 粉乳小麦粉ルウ 砂糖 でん粉	ごま油 パーム油 ココナツミルク 豚脂 バター 植物油 なたね油		
14 (木)	15 (金)	五目うどん 牛乳 大学いも ひじきの和え物	844	31.3	鶏もも肉 油揚げ たら さば節 いわし節 むろ節 かつお節 そうだかつお節 かつお・まぐろエキス	牛乳 ひじき	人参 チンゲン菜 小松菜	大根 しいたけ ねぎ もやし	小麦粉 さつまいも 砂糖	米白絞油 やし ごま パーム		
15 (金)	18 (月)	麦ごはん 牛乳 さばのおかか煮 笹かまと野菜の和え物 どさんこ汁	873	34.7	さば たら 卵白 豚もも肉 豆腐 さば節 いわし節 かつお節 そうだかつお節 味噌 かつお・まぐろエキス むろ節	牛乳 刻み昆布	ほうれん草 人参	キャベツ 玉ねぎ どうもろこし	精白米 精麦 じゃがいも	バター 大豆油		
18 (月)	19 (火)	ピビンパ井 牛乳 ピビンパナムル 中華スープ マロンワッフル	839	33.6	豚もも肉 鶏もも肉 たん白加水分解物 鶏卵 加糖卵黄	牛乳 きざみのり 乳製品	ほうれん草 人参 にら	ぜんまい にんにく 生姜 もやし ねぎ 白菜 黒きくらげ	精白米 精麦 こんにやく 三温糖 マロニー でん粉 小麦粉 マロンクリーム	米サラダ油 ごま ごま油 食物油脂 コレクション ファットブレッド マーガリン		
19 (火)	20 (水)	2個取りバターロール 牛乳 ロールキャベツ 大根とツナのサラダ クラムチャウダー	896	35.9	鶏卵 あさり ほうじ 鶏肉 ベーコン たん白加水分解物 かつお 豚肉 植物性たん白 ホタテ びんがまぐろ	牛乳 脱脂粉乳 乳糖 粉チーズ ホエイパウダー 全粉乳 加糖れん乳	トマト グリーンピース 人参	玉ねぎ にんにく 大根 マッシュルーム キャベツ かんぴょう	小麦粉 砂糖 三温糖 じゃがいも パン粉	ショートニング マーガリン オリーブ 植物油 粉末加工油脂 バター		
20 (水)	21 (木)	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 鶏唐揚げのレモン醤油かけ 海藻サラダ さつまいも汁 型抜きチーズ	899	39.0	鶏もも肉 豆腐 味噌 かつおエキス そうだかつお節	牛乳 わかめ まわかめ 昆布 白とさか 赤とさか のり チーズ	人参 小松菜	もやし ねぎ レモン	精白米 精麦 こんにやく 三温糖 でん粉 さつまいも 砂糖 水あめ	米白絞油 米サラダ油 ごま油		
21 (木)	22 (金)	食パン いちごジャム&マーガリン 牛乳 ポイルドウィンナー コーンサラダ ボトフ ヨーグルト	889	39.9	豚もも肉 たん白加水分解物 かつおエキス 豚肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ 白菜 かぶ 大根 キャベツ どうもろこし いちご	小麦粉 砂糖 じゃがいも	ショートニング 米サラダ油 チキンオイル		
22 (金)	25 (月)	麦ごはん さかなふりかけ 牛乳 つくねのきのこあんかけ のり うずら卵のすまし汁	806	31.6	鶏肉 大豆たん白 うずら卵 豆腐 たら かつお節 いわし節 そうだかつお節 かつお・まぐろエキス さば 節 味噌	牛乳 のり	人参 小松菜	まいたけ マッシュルーム しいたけ 生姜 ごぼう もやし ねぎ	精白米 精麦 白玉麩 でん粉 三温糖	ごま		
25 (月)	26 (火)	麦ごはん 牛乳 いかの天ぷら ひじきの炒め煮 凍み豆腐の味噌汁	884	29.2	豚もも肉 いか 乾燥卵白 ほっけ たら 凍豆腐 いわし 味噌 かつお節 ほっけ	牛乳 ひじき 乳糖 昆布エキス	人参 小松菜	枝豆 切干大根 ねぎ	精白米 精麦 こんにやく 砂糖 小麦粉 パン粉	米白絞油 パーム 米サラダ油		
26 (火)	27 (水)	野菜ラーメン 牛乳 肉団子のもち米蒸し 中華ごま和え スイートポテト	875	37.9	豚もも肉 かつおエキス いわし 鶏肉 大豆たん白 豆乳	牛乳	人参 にら チンゲン菜	白菜 しいたけ 生姜 玉ねぎ にんにく 大根 レモン	小麦粉 砂糖 もち米 パン粉 米粉 さつまいも	米サラダ油 豚脂 ごま油 ごま コレクション ショートニング		
27 (水)	28 (木)	きりこぶごはん 牛乳 いかとわかめの酢味噌和え 中華すいとん アーモンド小魚	860	35.3	豚もも肉 油揚げ 鶏卵 いか 味噌 かつお節 たん白加水分解物 いわし かつおエキス ほっけ	牛乳 乳糖 刻み昆布 わかめ	人参 にら	ごぼう もやし 大根 ねぎ 黒きくらげ	精白米 精麦 砂糖 小麦粉	米サラダ油 やし ごま油 パーム ごま アーモンド 豆板醤		
28 (木)	29 (金)	コッペパン りんごジャム 牛乳 鮭フライ チーズサラダ 白菜スープ みかん	899	31.8	鶏もも肉 かつおエキス たん白加水分解物 紅鮭	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 ほうれん草 トマト	キャベツ 白菜 玉ねぎ どうもろこし みかん りんご	小麦粉 砂糖 パン粉	米白絞油 米サラダ油 ショートニング チキンオイル		
29 (金)	11/1 (金)	麦ごはん 野菜カレーふりかけ 牛乳 寄せ焼きのみぞれソースかけ 山吹和え さつまい	837	33.3	かつお節 チンエキス たん白加水分解物 大豆 植物性たん白 豚肉 味噌 鶏もも肉 そうだかつお節 鶏卵 豆腐	牛乳 脱脂粉乳	小松菜 人参 トマト	大根 もやし ごぼう 玉ねぎ 枝豆 ねぎ りんご ごぼう	精白米 精麦 こんにやく 里芋 パン粉	マーガリン 大豆油 ココア マーガリンルー		
1人1食当たりの栄養摂取量			864	34.6	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン		塩 分 g		
					25.4	424	4.0	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.2

※ 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。
 ※ すべての野菜は加熱調理をしています。