

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		
											脂 肪	カルシウム
g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g					
10/1 (木)	2 (木)	ビビンバ丼 牛乳 ビビンパナムル ワンタンスープ ヨーグルト	821	35.8	豚もも肉 たん白質加水分解物	牛乳 ヨーグルト のり	人参 チンゲン菜	ぜんまい にんにく 生姜 もやし 長ねぎ 玉ねぎ いたけ たけのこ	精白米 こんにやく 三温糖	精麦 ワンタン	米サラダ油 ごま油 ごま	
2 (金)	3 (金)	米粉パン チョコレートクリーム 牛乳 豆とかぼちゃのグラタン 野菜と卵のサラダ 鶏肉と豆腐のスープ	811	31.8	大豆 手巾 金時豆 豆腐 赤えんどう 鶏卵 鶏もも肉 チキンエキス かつおエキス 植物性たん白 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳 全粉乳 チーズ 乳製品	人参 ほうれん草 かぼちゃ	キャベツ マッシュルーム	小麦粉 砂糖	米粉 じゃがいも	米サラダ油 バター 料理用油 大豆油 かつお 魚油 ココアパウダー 植物油	
3 (金)	6 (用)	麦ごはん 牛乳 焼さんま 小松菜の和え物 さつまいも汁 型抜きチーズ	897	38.7	さんま びんながまぐろ 鶏もも肉 豆腐 味噌 そうだかつおのふし	牛乳 チーズ	小松菜 人参	大根 長ねぎ ごぼう	精白米 砂糖	精麦 さつまいも	米サラダ油 植物油	
6 (用)	7 (火)	きのごカレー 牛乳 ポイルドウィンナー 野菜サラダ バイン	897	33.1	鶏むね肉 ビーフパイオン ポークウィンナー	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ にんにく 生姜 しめじ エリンギ りんご バイン	精白米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉	精麦 でん粉	米サラダ油 パーム油 豚脂 菜種油	
7 (火)	8 (水)	野菜あんかけラーメン 牛乳 肉ま 香味和え	872	39.6	豚もも肉 えび 助宗たら 鶏肉 植物性たん白 かつおエキス いわし	牛乳	小松菜 人参 にら	白菜 したけ 長ねぎ たけのこ 生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ	精白米 小麦粉 砂糖	精麦 でん粉	ごま油 豚脂 ごま	
8 (水)	9 (木)	赤しそごはん 牛乳 鶏肉の立田揚げ おかか和え 田舎汁	895	37.8	鶏もも肉 かつお節 油揚げ 味噌	牛乳 片口いわし	人参 ほうれん草	生姜 もやし 大根 しめじ 長ねぎ 赤しそ	精白米 白玉糖	精麦 でん粉 砂糖	米白絞油	
9 (木)	10 (金)	ドックパン 牛乳 大豆のチリコンカン コーンサラダ えびと卵のスープ ブルーベリーゼリー	819	39.4	大豆 豚もも挽肉 えび 鶏卵 かつおエキス チキンエキス	牛乳 脱脂粉乳	人参 ピーマン パセリ トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ ごぼう じゃがいも マッシュルーム ブルーベリー ぶどう	小麦粉 でん粉	砂糖	米サラダ油 ショートニング	
10 (金)	14 (火)	麦ごはん さかなふりかけ 肉だんご もやしの和え物 油麩の味噌汁	812	29.2	豆腐 鶏肉 味噌 そうだかつおのふし 鯉節 エキス かつお節 かに いわし 節 さば 節 植物性たん白	牛乳 のり ひじき	人参 かぼちゃ トマト	もやし しめじ 大根 玉ねぎ 生姜	小麦粉 油麩	精麦 砂糖 でん粉	ごま	
14 (火)	15 (水)	中華丼 牛乳 肉じゃが さばおかか煮 切干大根の青じそ風味和え	847	33.4	豚もも肉 大豆たん白 うずら卵 ベーコン えび たん白質加水分解物	牛乳 海藻ミックス	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ にんにく しいたけ 生姜 長ねぎ もやし	精白米 でん粉 マロニー	精麦 こんにやく 果	米サラダ油 大豆油 ごま ごま油 マーガリン ココアパウダー	
15 (水)	16 (木)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが さばおかか煮 切干大根の青じそ風味和え	872	31.3	豚もも肉 さば かつお節 助宗たら えんどう かつお節 エキス たん白質加水分解物 ほっけ	牛乳 ちりめん カツオ中骨粉末	人参 チンゲン菜 さやいんげん	玉ねぎ 切干大根 青じそ りんご レモン	精白米 じゃがいも 砂糖	精麦 こんにやく ごま	米サラダ油 ごま	
16 (木)	17 (金)	食パン ママレードジャム 牛乳 チーズフォンデュコロケ 肉だんごと白菜のスープ	848	31.7	ハム 鶏肉 豚肉 植物性たん白 かつおエキス たん白質加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 チーズフード 乳糖	人参 小松菜	枝豆 もやし 白菜 マッシュルーム 玉ねぎ 夏みかん みかん オレンジ	小麦粉 パン粉 バター パンケーキミックス	砂糖 水飴 ミックス	米サラダ油 植物油 ショートニング 菜種油	
17 (金)	20 (用)	麦ごはん 牛乳 豚肉のアップルソース ほうれん草お浸し きのこすいとん汁	877	39.9	豚ロース肉 鶏卵 かつお節 豚もも肉 油揚げ そうだかつおのふし	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 りんご 玉ねぎ キャベツ ごぼう 大根 しいたけ しめじ	精白米 小麦粉 ごんやく	精麦 小麦粉 ごま	ごま油 ごま	
20 (用)	21 (火)	まいたけごはん 牛乳 いかのごま和え わかめの味噌汁 焼プリンタルト	858	33.3	鶏もも挽肉 油揚げ いか 豆腐 味噌 そうだかつおのふし 鶏卵 卵黄	牛乳 わかめ 脱脂粉乳 乳製品 ミルクカルシウム	人参 チンゲン菜	ごぼう 枝豆 しいたけ もやし レモン 大根 長ねぎ	精白米 砂糖 小麦粉	精麦	米サラダ油 ごま油 ごま マーガリン	
21 (火)	22 (水)	カレー南蛮うどん 牛乳 焼きいも 浅漬	890	31.8	豚もも肉 レシチン 植物性たん白 きびなご	牛乳 チーズ わかめ 乳糖 脱脂粉乳 乳カルシウム	人参 小松菜 トマト	長ねぎ キャベツ しめじ 生姜 大根 りんご バナナ にんにく	小麦粉 でん粉 ルウ 水あめ	じゃがいも さつまいも	米サラダ油 豚脂 ごま ココア バターミルクパウダー ココナッツミルクパウダー	
22 (水)	23 (木)	麦ごはん 牛乳 エビチリソース バンサンスー チンゲン菜スープ 洋梨ゼリー	807	39.3	えび 豚もも肉 うずら卵 かつおエキス チキンエキス たん白質加水分解物	牛乳	人参 チンゲン菜 トマト	生姜 もやし にんにく 長ねぎ かつお いたけ 生姜 ラフランス レモン りんご	精白米 砂糖 でん粉	精麦	米サラダ油 ごま油	
23 (木)	24 (金)	黒糖パン クリームチーズ 牛乳 ポトフ ハンバーグトマトソースかけ キャベツサラダ	899	37.8	豚もも肉 鶏肉 豚肉 ひんがなまぐろ 粒状植物性たん白 かつおエキス チキンエキス	牛乳 脱脂粉乳 クリームチーズ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ 白菜 かぶ 大根 とうもろこし キャベツ 生姜 りんご	小麦粉 黒砂糖 三温糖	砂糖 じゃがいも パン粉	米サラダ油 ショートニング 豚脂	
24 (金)	27 (用)	麦ごはん 牛乳 納豆 切干大根のキムチ炒め けんちん汁 青のり小魚	830	34.7	納豆 豚もも肉 油揚げ 味噌 そうだかつおのふし かつおエキス	牛乳 片口いわし のり こんぶ	人参 小松菜	切干大根 ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 にんにく 生姜	精白米 じゃがいも ごんやく	精麦 小麦粉 ごま	米サラダ油 ごま油 ごま	
27 (用)	28 (火)	麦ごはん 牛乳 マーボーひじき 小松菜入焼餃子 ごま酢和え	860	35.6	生揚げ 豚もも挽肉 鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	人参 チンゲン菜 トマト 小松菜 にら	長ねぎ たけのこ 枝豆 にんにく 生姜 もやし キャベツ 玉ねぎ	精白米 砂糖 でん粉	精麦 小麦粉	米サラダ油 ごま油 ごま ラー油 豚脂	
28 (火)	29 (水)	食パン リンゴジャム 牛乳 鮭の香草焼き フレンチサラダ パンブキンポタージュ	891	38.0	鮭 ベーコン かつおエキス たん白質加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ 乳糖	人参 かぼちゃ パセリ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ りんご	小麦粉 水あめ	砂糖 パン粉	米サラダ油 バター ショートニング	
29 (水)	30 (木)	麦ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 秋野菜の煮物 ししゃもの天ぷら 辛子和え	840	34.1	鶏もも肉 かつおパウダー かつお節 ほっけ 助宗たら 大豆 かつお節粉末 卵	牛乳 乳糖 ししやも	人参 小松菜 さやいんげん ほうれん草	ごぼう しめじ しいたけ もやし 玉ねぎ 生姜	精白米 こんにやく 三温糖	精麦 小麦粉 里芋 ぎんなん 砂糖	米サラダ油 米白絞油 ごま 植物油	
30 (木)	31 (金)	小型食パン ブルーベリージャム&マーガリン 牛乳 スパゲティミートソース ほうれんそうチーズオムレツ 青大豆のサラダ	885	35.4	豚もも挽肉 鶏卵 青大豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	チンゲン菜 ピーマン トマト 人参 ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム ブルーベリー りんご	小麦粉 水あめ スバゲッティ 米粉	砂糖 三温糖	米サラダ油 植物油 ショートニング	
31 (金)	10/1 (木)	麦ごはん ひじきの佃煮 牛乳 いかフライ 小松菜のピーナツ和え 大根の味噌汁	825	29.0	いか 豆腐 卵 味噌 そうだかつおのふし	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 長ねぎ しその実	精白米 じゃがいも 小麦粉	精麦 三温糖 油麩 水あめ 砂糖	米白絞油 ピーナツ 植物油	
1人1食当たりの栄養摂取量			857	35.0	脂 肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			塩 分	
					g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
					24.3	432	4.2	395	1.03	0.80	36	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、同一調理場内に調理しています。  
 ※ すべての野菜は加熱調理をしています。