



日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる	
						たんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆腐・加工食品	無機質 ミネラル・ビタミン・ミネラル・ビタミン	ビタミン・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質
1	水	ごはん		春巻き	チャブチェ 秋野菜スープ	ふたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ りんご かぶ キャベツ	こめ はるさめ さとう ごむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま
2	木	ごはん		ハンバーグ	白和え 真だくさん汁	とりにく ふたにく とうふ みそ あつあけ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ なし えだまめ こんにゃく だいこん しろねぎ	こめ	ごま
6	月	給食はありません									
7	火	ごはん		いわしの生姜煮	ごぼうサラダ たまねぎのみそ汁 フルーツ杏仁	いわし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	ごぼう きゅうり たまねぎ しろねぎ	こめ フルーツ あんぱん プリン	ドレッシング ごま
8	水	ごはん		砂丘らっきょうの炒め物	マヨポテト 野菜スープ	とりにく ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが・にんにく たまねぎ・らっきょう しろねぎ・えだまめ だいこん・キャベツ しめじだけ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	ごまあぶら マヨネーズ
9	木	ごはん		かぼちゃフライ	しそ和え 地産地消カレー	ふたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ チンゲンサイ あおろぎ にんじん トマトピューレ	たまねぎ・キャベツ まいだけ・にんにく しょうが・きゅうり なしピューレ	こめ ごむぎこ パンこ じゃがいも さとう	あぶら
10	金	ごはん		鶏肉の照り焼き	りっちゃんサラダ ごま豆乳汁	とりにく ローズハム いとかつお あつあけ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん ミニトマト	しょうが・にんにく キャベツ・もやし コーン・たまねぎ だいこん・しろねぎ	こめ さとう	あぶら ごま
13	月	ごはん		じゃがいものピリ辛	コールスローサラダ チンゲンサイのスープ	とりにく みそ ローズハム かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・えだまめ にんにく・しょうが キャベツ・コーン だいこん	こめ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ドレッシング
14	火	ごはん		鶏肉の梨ソースかけ	ブロッコリーの和え物 かぼちゃのみそ汁	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ブロッコリー かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ・なし にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり だいこん	こめ さとう でんぷん	ごま ごまあぶら
15	水	ごはん		しゅうまい	大豆サラダ 五目うま煮	ふたにく だいす かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・きゅうり しょうが・にんにく はくさい・たけのこ もやし・しいたけ キャベツ	こめ パンこ ごむぎこ でんぷん	ドレッシング ごまあぶら
16	木	ごはん		はまちの香味揚げ	はりはり漬け 白湯スープ	はまち とりにく	ぎゅうにゅう あおりのり	こまつな にんじん	しょうが キャベツ だいこんづけ はくさい たまねぎ しろねぎ	こめ でんぷん さとう ピーマン	あぶら ごま
17	金	ゆかりごはん		じげのたれ炒め	季節のフルーツミックス 里いものみそ汁	ふたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな パプリカ にんじん あかじそ	キャベツ・たまねぎ なし・パインアップル だいこん・しろねぎ りんご	こめ さとう でんぷん ぶどうゼリー さといも	ごまあぶら
20	月	ごはん		チキンソテー	スイートポテトサラダ わかめスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが・にんにく しろねぎ・りんご コーン・きゅうり だいこん・たまねぎ	こめ さとう さつまいも	マヨネーズ ドレッシング
21	火	ごはん		酢豚	ハンサンスー なめこ汁	ふたにく ローズハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たけのこ・たまねぎ しいたけ・キャベツ きゅうり・だいこん なめこ・しろねぎ	こめ でんぷん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら
22	水	ごはん		サワラの若草焼き	のり酢あえ ピリ辛肉じゃが	さわら みそ ふたにく	ぎゅうにゅう のり	パセリ こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ こんにゃく はくさいキムチ	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ
24	金	ごはん		秋鮭のごま焼き	野菜炒め じゃぶ	あきさけ みそ ふたにく とりにく やきとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし こんにゃく しろねぎ たまねぎ ごぼう	こめ さとう	ごま ごまあぶら あぶら
27	月	ごはん		鶏肉の甘みそかけ	おからの炒り煮 さつまいものみそ汁	とりにく みそ おから ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しいたけ こんにゃく だいこん はくさい しろねぎ	こめ さとう さつまいも	ごま あぶら
28	火	ごはん		メンチカツ	えのきのおか和え 大根のみそ煮	ふたにく とりにく いとかつお あつあけ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ えのきだけ だいこん こんにゃく えだまめ	こめ パンこ ごむぎこ さとう	あぶら
29	水	ごはん		さばの塩焼き	即席漬け すき焼き	さば ぎゅうにゅう やきとうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん	キャベツ つぼづけ こんにゃく ごぼう はくさい しろねぎ	こめ さとう	あぶら
30	木	ごはん		ジャージャン豆腐	かぼちゃサラダ 豚もやしスープ	ふたにく あつあけ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ しょうが きゅうり だいこん もやし しろねぎ	こめ さとう でんぷん	マヨネーズ ごまあぶら