



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のになる食品		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		
1	金		むぎごはん					精白米 麦		647 24.9 31	
			ジャージャンどうふ	豚肉 みそ 生揚げ		生姜 人参 きくらげ キャベツ	砂糖 片栗粉 油	ごま油			
			ちゅうかあえ			もやし チンゲン菜 人参	砂糖	ごま ごま油			
			レモンのとうにゅうムース	豆乳 ゼラチン 大豆	寒天	レモン	砂糖 水あめ	油			
4	月		ソフトめん					小麦粉		646 26.2 26	幼稚園なし
			ミートソース	豚肉	チーズ	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 小麦粉	油 バター			
			くきわかめのサラダ	ツナ	茎わかめ	きゅうり もやし 人参	砂糖	ごま油 ごま			
			グレープフルーツ			グレープフルーツ					
			ミルク				砂糖				
5	火		やまがたしょくパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	600 21.7 33	
			みかんジャム			みかん	水あめ 砂糖				
			さつまいもコロッケ				さつまいも じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 油				
			だいずとツナのサラダ	大豆 ツナ		キャベツ 人参 きゅうり	砂糖	油			
			にくだんこいりやさいスープ	鶏肉		玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜	片栗粉 砂糖 パン粉				
6	水		こぎつねごはん	鶏肉 油揚げ		生姜 人参	精白米 麦 砂糖	油	643 26.9 28		
			やさしいりやきにく	豚肉 みそ		にんにく 生姜 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			かぼちゃのみそしる	みそ		南瓜 しめじ 小松菜					
			メープルマフィン	豆乳			砂糖 米粉	メープルシロップ 油			
7	木		むぎごはん					精白米 麦		611 26.2 23	
			サバのみそに	サバ みそ		生姜	砂糖				
			そくせきづけ		塩昆布	キャベツ きゅうり 人参	砂糖				
			のっぺいじる	鶏肉		大根 人参 ごぼう しめじ	里芋 片栗粉				
			とうにゅうプリン	豆乳			砂糖 水あめ	油			
8	金		むぎごはん					精白米 麦		660 25.5 29	幼稚園 大仁小 なし ★目の愛護 デー献立
			とうふハンバーグ	鶏肉 豆腐 卵 豆乳	ひじき	玉ねぎ 生姜	パン粉 砂糖 片栗粉	油			
			やさしいごまマヨあえ	ツナ		キャベツ ほうれん草 人参 コーン	砂糖	卵不使用マヨネーズ ごま			
			じゃがいもみそしる	生揚げ みそ		しめじ いんげん	じゃが芋				
			ブルーベリーゼリー			ブルーベリー	砂糖				
11	月		くろまいごはん					精白米 黒米		640 26.8 25	市内統一 献立 (ふるさと 給食の日)
			サワラのうめみそやき	サワラ みそ		梅ペースト	砂糖				
			きのこのやさしいため			小松菜 エリンギ キャベツ		油			
			こくしょうじる	油揚げ みそ		ごぼう 人参 大根 椎茸 葉ねぎ	里芋	ごま油			
			たんなヨーグルト	ゼラチン	牛乳 寒天 脱脂粉乳		砂糖				
12	火		こくとうパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	641 22.7 31	
			あきのかおりシチュー	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム 南瓜	さつまいも 小麦粉	油 バター 栗			
			ハムサラダ	ハム	わかめ	キャベツ きゅうり 人参	砂糖	油			
			バナナ			バナナ					
13	水		むぎごはん					精白米 麦		602 23.6 24	大仁北小 なし
			イカのカレーあげ	イカ			コーンスターチ 片栗粉	油			
			ごまあえ			小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま			
			なめこのみそしる	豆腐 みそ		なめこ					
			ぶどうゼリー			ぶどう	水あめ 砂糖				
14	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	667 23.1 35	田京幼 なし	
			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			
			フロッコリーサラダ			フロッコリー キャベツ 人参	砂糖	油			
			だいこんスープ	ベーコン		大根 人参 大根葉					
			いちごクレープ	豆乳		いちご レモン	砂糖 米粉 水あめ	油			



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のになる食品		13材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	× 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		
15	金	🍷	むぎごはん					精白米 麦		618 21.2 28	大仁中 のぞみ幼 なし
			マーボーなす	豚肉 みそ		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 なす ピーマン 葉ねぎ	片栗粉	油 ごま油			
			はるさめサラダ			キャベツ 人参 きゅうり	春雨 砂糖	ごま油			
			りんご			りんご					
18	月	🍷	むぎごはん					精白米 麦		641 24.2 22	大仁中なし 十三夜献立 
			はっぼうさい	豚肉 うずらの卵 イカ		生姜 にんにく だけのこ 人参 白菜 干し椎茸	片栗粉	油			
			こふきいも		青のり		じゃが芋	バター			
			おつきみだんご				上新粉 砂糖	水あめ			
19	火	🍷	せわりロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	646 27.9 38	
			ツナサンドのぐ	ツナ		きゅうり コーン		卵不使用マヨネーズ			
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	人参 もやし きゅうり	砂糖	ごま			
			ポルシチ	豚肉 ベーコン	生クリーム	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ	じゃが芋	油			
			ミニレモンゼリー			レモン	砂糖	水あめ			
20	水	🍷	むぎごはん					精白米 麦		689 19.3 33	
			きのこいりチキンカレー	鶏肉	ヨーグルト	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ えのき トマト	じゃが芋	油			
			ごぼうサラダ			ごぼう キャベツ きゅうり 人参		卵不使用マヨネーズ ごま ごま油			
			パイナップル			パイナップル					
21	木	🍷	むぎごはん					精白米 麦		649 25.5 29	田京幼 なし
			おかかふりかけ	かつお節	のり	抹茶	砂糖				
			まつかぜやき	鶏肉 みそ 豆腐	青のり	玉ねぎ 生姜 にんにく	パン粉 砂糖	ごま			
			れんこんのきんぴら	ベーコン		れんこん 人参	砂糖	ごま			
			キャベツのみそしる	油揚げ みそ		キャベツ 小松菜 しめじ					
22	金	🍷	むぎごはん					精白米 麦		700 25.6 32	のぞみ幼 なし
			イワシのかばやき	イワシ			片栗粉 砂糖	油			
			やさしいいそあえ		のり	小松菜 キャベツ もやし					
			なるといりすましじる	卵不使用なると 豆腐	わかめ	葉ねぎ					
			チーズタルト	卵	チーズ 牛乳	レモン	小麦粉 砂糖	マーガリン			
25	月	🍷	むぎごはん					精白米 麦		709 24.2 31	
			とりのたつたあげ	鶏肉		生姜	小麦粉 片栗粉	油			
			やさしいごますあえ	ハム		小松菜 もやし キャベツ コーン	砂糖	ごま			
			だいこんのみそしる	油揚げ みそ	わかめ	大根 ねぎ	こまち麩				
			スイートポテト				さつま芋 砂糖 じゃが芋 米粉	ショートニング バター			
26	火	🍷	フレンチトースト	卵	脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング バター	597 22.8 38	大仁北小 4年なし
			ツナサラダ	ツナ		人参 きゅうり ブロッコリー コーン	砂糖	油			
			ポトフ	豚肉		生姜 セロリ 玉ねぎ 人参	じゃが芋	油			
			おこめのムース	卵	乳製品		砂糖 米粉 水あめ				
27	水	🍷	わかめごはん		わかめ			精白米 麦 水あめ		628 26.2 30	のぞみ幼 なし
			サケのさいきょうやき	サケ みそ		生姜		卵不使用マヨネーズ			
			やさしいため	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン		油			
			とうふのすましじる	豆腐		えのき 小松菜 ねぎ	手まり麩				
			てつぶんヨーグルト		牛乳 乳製品 寒天	ブルーベリー	砂糖				
28	木	🍷	むぎごはん					精白米 麦		605 24.9 27	
			ピビンバ	豚肉 鶏卵 みそ		にんにく 生姜 だけのこ 人参 大豆もやし ほうれん草	砂糖	油 ごま油			
			のりしおナムル		のり	白菜 人参 きゅうり		ごま油			
			はるさめスープ	ベーコン		チンゲン菜 えのき	春雨				
			オレンジ			オレンジ					
29	金	🍷	チキンライス	鶏肉		玉ねぎ ミックスベジタブル マッシュルーム	精白米 麦	バター	650 22.5 29	ハロウィン 献立 	
			かぼちゃがたハンバーグ	鶏肉 豚肉		玉ねぎ かぼちゃ にんにく 生姜	砂糖	豚脂			
			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	油			
			コンソメスープ			人参 キャベツ もやし しめじ					
			パンプキンパバロア	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。

* 栄養価は、小学校の数値を示しています。幼稚園は、小学校の75%です。

