



# 献立表

※都合により、一部献立が変更になる場合があります

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
1	菜めし ・ ぶりの塩焼き	七分つき米 さつま芋、きび糖 板こんにやく グラニュー糖 なたね油	牛乳 ヨーグルト(無糖) 鶏もも肉(皮なし) ぶり	もやし、白菜、にんじん、大根 しめじ、エリンギ、えのき茸 いんげん、小松菜、長ねぎ レモン果汁、パナナ、りんご ラ・フランス、シャインマスカット かき	昆布だし汁 しょうゆ、食塩 清酒	牛乳 フルーツヨーグルト 麦茶	エ ネ ル ギ ー 434 kcal たんばく質 19.7 g 脂 質 13.8 g カルシウム 200 mg
15	白菜のレモンじょうゆ和え さつま汁	七分つき米 小麦粉、きび糖 なたね油、春雨 ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース) 絹ごし豆腐 ツツ水煮缶、ハム 米みそ(淡色辛みそ) かつお節	れんこん、きゅうり、トマト かぶ、にんじん、玉ねぎ、小松菜 しめじ、コーン缶、長ねぎ かぶ、葉、ひじき、黒きくらげ にんにく	昆布だし汁 かつおだし汁 しょうゆ、酢 本みりん、食塩	牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 517 kcal たんばく質 18.8 g 脂 質 18.2 g カルシウム 244 mg
2	ごはん ・ 豚肉とれんこんの味噌炒め	七分つき米 小麦粉、きび糖 なたね油、春雨 ごま油	牛乳、木綿豆腐 豚肉(肩ロース) 絹ごし豆腐 ツツ水煮缶、ハム 米みそ(淡色辛みそ) かつお節	大根、玉ねぎ、にんじん きゅうり、なめこ、長ねぎ ほうれん草、糸みつば 干しぶどう、生わかめ、りんご	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、酢 本みりん、食塩	牛乳 りんごケーキ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 520 kcal たんばく質 18.6 g 脂 質 17.7 g カルシウム 258 mg
16	ツナとかぶの和風サラダ 春雨とコーンのスープ	七分つき米、里芋 小麦粉、きび糖 発芽玄米、なたね油 白滝、粉糖	牛乳、ベーコン 鶏もも肉(皮なし) 油揚げ、有塩バター	カリフラワー、きゅうり、玉ねぎ にんじん、レタス、マッシュルーム りんご、レモン汁、にんにく エリンギ、しめじ、舞茸	しょうゆ 本みりん、食塩	牛乳 きのこの炊き込みごはん 麦茶	エ ネ ル ギ ー 504 kcal たんばく質 20.0 g 脂 質 16.5 g カルシウム 191 mg
3	玄米ごはん ・ 肉豆腐	七分つき米、里芋 小麦粉、きび糖 発芽玄米、なたね油 白滝、粉糖	牛乳、木綿豆腐 豚肉(肩ロース) 米みそ(淡色辛みそ) ぼたて貝柱水煮缶	大根、玉ねぎ、にんじん きゅうり、なめこ、長ねぎ ほうれん草、糸みつば 干しぶどう、生わかめ、りんご	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、酢 本みりん、食塩	牛乳 きのこの炊き込みごはん 麦茶	エ ネ ル ギ ー 520 kcal たんばく質 18.6 g 脂 質 17.7 g カルシウム 258 mg
17	大根とぼたての酢の物 なめこと里芋の味噌汁	七分つき米、里芋 小麦粉、きび糖 発芽玄米、なたね油 白滝、粉糖	牛乳、ベーコン 鶏もも肉(皮なし) 油揚げ、有塩バター	カリフラワー、きゅうり、玉ねぎ にんじん、レタス、マッシュルーム りんご、レモン汁、にんにく エリンギ、しめじ、舞茸	しょうゆ 本みりん、食塩	牛乳 きのこの炊き込みごはん 麦茶	エ ネ ル ギ ー 504 kcal たんばく質 20.0 g 脂 質 16.5 g カルシウム 191 mg
4	ロールパン ・ 鶏肉のマーマレード焼き	ロールパン 七分つき米 さつま芋、米粉 オリーブ油 はちみつ、きび糖 マーマレードジャム	牛乳、ベーコン 鶏もも肉(皮なし) 油揚げ、有塩バター	カリフラワー、きゅうり、玉ねぎ にんじん、レタス、マッシュルーム りんご、レモン汁、にんにく エリンギ、しめじ、舞茸	しょうゆ 本みりん、食塩	牛乳 きのこの炊き込みごはん 麦茶	エ ネ ル ギ ー 504 kcal たんばく質 20.0 g 脂 質 16.5 g カルシウム 191 mg
18	さつま芋サラダ カリフラワーとベーコンのクリームスープ	七分つき米、里芋 小麦粉、きび糖 発芽玄米、なたね油 白滝、粉糖	牛乳、木綿豆腐 豚肉(肩ロース) 米みそ(淡色辛みそ) ぼたて貝柱水煮缶	大根、玉ねぎ、にんじん きゅうり、なめこ、長ねぎ ほうれん草、糸みつば 干しぶどう、生わかめ、りんご	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、酢 本みりん、食塩	牛乳 きのこの炊き込みごはん 麦茶	エ ネ ル ギ ー 520 kcal たんばく質 18.6 g 脂 質 17.7 g カルシウム 258 mg
5	きのこ入りあんかけ焼きそば ・ ブロッコリーとえびのサラダ	焼きそばめん きなこせんべい 片栗粉、オリーブ油 ごま油、きび糖	牛乳、豚肉(ロース) 絹ごし豆腐、えび	きゅうり、白菜、レタス、玉ねぎ ブロッコリー、れんこん、にんじん えのき茸、生わかめ、長ねぎ 万能ねぎ、干し椎茸、レモン汁 生姜、黒きくらげ、ラ・フランス	かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ、食塩 本みりん、酢	洋梨(ラ・フランス) きなこせんべい 牛乳	エ ネ ル ギ ー 426 kcal たんばく質 19.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 228 mg
19	わかめと豆腐のスープ	七分つき米 ホットケーキ粉 メープルシロップ なたね油、きび糖	牛乳、生揚げ 鶏もも肉(皮なし) 無塩バター、卵 米みそ(淡色辛みそ) 花かつお	大根、もやし、にんじん、玉ねぎ チンゲン菜、しめじ、舞茸 貝割れ大根、いんげん、万能ねぎ 生姜	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、清酒 本みりん	牛乳 ホットケーキ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 516 kcal たんばく質 21.0 g 脂 質 18.7 g カルシウム 307 mg
7	ごはん ・ 大根と鶏肉の炒め煮	七分つき米 ホットケーキ粉 メープルシロップ なたね油、きび糖	牛乳、生揚げ 鶏もも肉(皮なし) 無塩バター、卵 米みそ(淡色辛みそ) 花かつお	大根、もやし、にんじん、玉ねぎ チンゲン菜、しめじ、舞茸 貝割れ大根、いんげん、万能ねぎ 生姜	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、清酒 本みりん	牛乳 ホットケーキ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 516 kcal たんばく質 21.0 g 脂 質 18.7 g カルシウム 307 mg
21	もやしとチンゲン菜のお浸し 生揚げと舞茸の味噌汁	七分つき米 ホットケーキ粉 メープルシロップ なたね油、きび糖	牛乳、生揚げ 鶏もも肉(皮なし) 無塩バター、卵 米みそ(淡色辛みそ) 花かつお	大根、もやし、にんじん、玉ねぎ チンゲン菜、しめじ、舞茸 貝割れ大根、いんげん、万能ねぎ 生姜	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、清酒 本みりん	牛乳 ホットケーキ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 516 kcal たんばく質 21.0 g 脂 質 18.7 g カルシウム 307 mg
8	えびのトマトクリームパスタ ・ 南瓜のヨーグルトサラダ	スパゲティ 七分つき米 さつま芋、きび糖 オリーブ油 ねりごま	牛乳、えび、鶏ささ身 生クリーム 生クリーム ツツ水煮缶、大豆(乾) ヨーグルト(無糖) 有塩バター	南瓜、キャベツ、かぶ、玉ねぎ トマトピューレ、きゅうり、しめじ ほうれん草、にんじん、エリンギ かぶ、葉、にんにく、大葉	昆布だし汁 しょうゆ 食塩 ワイン(白)	牛乳 ツナと大葉のおにぎり 黒豆麦茶	エ ネ ル ギ ー 520 kcal たんばく質 20.7 g 脂 質 14.2 g カルシウム 189 mg
22	かぶと大豆のスープ	七分つき米 白玉粉、きび糖 突きこんにやく なたね油	牛乳、さんま 粉チーズ、鶏むね肉 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	きゅうり、大根、れんこん ごぼう、にんじん、しめじ 豆苗、長ねぎ、万能ねぎ、すだち 刻みごんぶ	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、酢 本みりん、食塩	牛乳 ボンデケーキ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 520 kcal たんばく質 21.8 g 脂 質 20.6 g カルシウム 343 mg
9	ごはん ・ さんまの塩焼き きんぴらごぼう	七分つき米 白玉粉、きび糖 突きこんにやく なたね油	牛乳、さんま 粉チーズ、鶏むね肉 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	きゅうり、大根、れんこん ごぼう、にんじん、しめじ 豆苗、長ねぎ、万能ねぎ、すだち 刻みごんぶ	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、酢 本みりん、食塩	牛乳 ボンデケーキ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 520 kcal たんばく質 21.8 g 脂 質 20.6 g カルシウム 343 mg
23	きゅうりの甘酢漬 大根としめじの味噌汁	七分つき米 白玉粉、きび糖 突きこんにやく なたね油	牛乳、さんま 粉チーズ、鶏むね肉 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	きゅうり、大根、れんこん ごぼう、にんじん、しめじ 豆苗、長ねぎ、万能ねぎ、すだち 刻みごんぶ	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、酢 本みりん、食塩	牛乳 ボンデケーキ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 520 kcal たんばく質 21.8 g 脂 質 20.6 g カルシウム 343 mg
10	ごはん ・ ポークチャップ	七分つき米、長芋 小麦粉、きび糖 なたね油	牛乳、豚肉(ロース) 豚肉(もも)、ベーコン フロセチーズ ちりめんじゃこ 米みそ(淡色辛みそ) 白ごま、花かつお	玉ねぎ、きゅうり、大根、トマト レタス、ブロッコリー、にんじん フロセチーズ、にら、ピーマン 生わかめ、生姜	かつおだし汁 煮干だし汁 ケチャップ しょうゆ、酢 中濃ソース 食塩、清酒	牛乳 ショートブレッド 麦茶	エ ネ ル ギ ー 536 kcal たんばく質 17.2 g 脂 質 21.8 g カルシウム 124 mg
24	大根サラダ 長芋とわかめの味噌汁	七分つき米、長芋 小麦粉、きび糖 なたね油	牛乳、豚肉(ロース) 豚肉(もも)、ベーコン フロセチーズ ちりめんじゃこ 米みそ(淡色辛みそ) 白ごま、花かつお	玉ねぎ、きゅうり、大根、トマト レタス、ブロッコリー、にんじん フロセチーズ、にら、ピーマン 生わかめ、生姜	かつおだし汁 煮干だし汁 ケチャップ しょうゆ、酢 中濃ソース 食塩、清酒	牛乳 ショートブレッド 麦茶	エ ネ ル ギ ー 536 kcal たんばく質 17.2 g 脂 質 21.8 g カルシウム 124 mg
11	手作りふりかけごはん ・ 生揚げと根菜の煮物	七分つき米 さつま芋、きび糖 板こんにやく グラニュー糖 オリーブ油	牛乳、生揚げ 豚肉(もも)、ベーコン フロセチーズ ちりめんじゃこ 米みそ(淡色辛みそ) 白ごま、花かつお	キャベツ、にんじん、れんこん しめじ、カリフラワー、ごぼう トマト、玉ねぎ、ミニトマト 貝割れ大根、かぼちゃ、黄パプリカ ブロッコリー、いんげん 万能ねぎ、青のり	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、酢 塩麹、食塩 本みりん	牛乳 野菜のパウンドケーキ 麦茶	エ ネ ル ギ ー 519 kcal たんばく質 19.7 g 脂 質 19.4 g カルシウム 279 mg
25	カリフラワーのチーズサラダ さつま芋としめじの味噌汁	七分つき米 じゃが芋、重たこ 春雨、なたね油 きび糖	牛乳、豚肉(もも)、 鶏もも肉(皮なし) 米みそ(淡色辛みそ)	りんご、もやし、玉ねぎ きゅうり、にんじん、貝割れ大根 えのき茸、糸みつば、長ねぎ 干し椎茸、黒きくらげ	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、酢 本みりん	牛乳 りんご 星っこ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 452 kcal たんばく質 19.9 g 脂 質 12.9 g カルシウム 204 mg
12	親子丼 ・ 五目春雨の酢の物	七分つき米 じゃが芋、重たこ 春雨、なたね油 きび糖	牛乳、豚肉(もも)、 鶏もも肉(皮なし) 米みそ(淡色辛みそ)	りんご、もやし、玉ねぎ きゅうり、にんじん、貝割れ大根 えのき茸、糸みつば、長ねぎ 干し椎茸、黒きくらげ	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、酢 本みりん	牛乳 りんご 星っこ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 452 kcal たんばく質 19.9 g 脂 質 12.9 g カルシウム 204 mg
26	じゃが芋とえのき茸の味噌汁	七分つき米 じゃが芋、重たこ 春雨、なたね油 きび糖	牛乳、豚肉(もも)、 鶏もも肉(皮なし) 米みそ(淡色辛みそ)	りんご、もやし、玉ねぎ きゅうり、にんじん、貝割れ大根 えのき茸、糸みつば、長ねぎ 干し椎茸、黒きくらげ	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、酢 本みりん	牛乳 りんご 星っこ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 452 kcal たんばく質 19.9 g 脂 質 12.9 g カルシウム 204 mg
28	煮干しめろラーメン ・ れんこんとひじきの煮物	生中華めん さつま芋、なたね油 突きこんにやく きび糖	牛乳、豚肉(もも)、 鶏もも肉(皮なし) 米みそ(淡色辛みそ)	白菜、れんこん、キャベツ にんじん、もやし、コーン缶 舞茸、長ねぎ、ひじき、いんげん 生姜、干し椎茸、にんにく	昆布だし汁 煮干だし汁 塩麹、清酒 しょうゆ、食塩 本みりん	牛乳 さつま芋と舞茸の 炊き込みごはん 麦茶	エ ネ ル ギ ー 478 kcal たんばく質 16.2 g 脂 質 12.8 g カルシウム 174 mg
29	白菜の塩麹漬	七分つき米 じゃが芋、重たこ 春雨、なたね油 きび糖	牛乳、豚肉(もも)、 鶏もも肉(皮なし) 米みそ(淡色辛みそ)	白菜、れんこん、キャベツ にんじん、もやし、コーン缶 舞茸、長ねぎ、ひじき、いんげん 生姜、干し椎茸、にんにく	昆布だし汁 煮干だし汁 塩麹、清酒 しょうゆ、食塩 本みりん	牛乳 さつま芋と舞茸の 炊き込みごはん 麦茶	エ ネ ル ギ ー 478 kcal たんばく質 16.2 g 脂 質 12.8 g カルシウム 174 mg
30	れんこんとひじきの煮物 白菜の塩麹漬	七分つき米 じゃが芋、重たこ 春雨、なたね油 きび糖	牛乳、豚肉(もも)、 鶏もも肉(皮なし) 米みそ(淡色辛みそ)	白菜、れんこん、キャベツ にんじん、もやし、コーン缶 舞茸、長ねぎ、ひじき、いんげん 生姜、干し椎茸、にんにく	昆布だし汁 煮干だし汁 塩麹、清酒 しょうゆ、食塩 本みりん	牛乳 さつま芋と舞茸の 炊き込みごはん 麦茶	エ ネ ル ギ ー 478 kcal たんばく質 16.2 g 脂 質 12.8 g カルシウム 174 mg
29	ごはん ・ 鮭のチーズパン粉焼き	七分つき米 じゃが芋、小麦粉 パン粉 グラニュー糖 なたね油、きび糖	牛乳、鮭、生クリーム 卵、ベーコン 粉チーズ、無塩バター	梨、トマト、レタス、ミニトマト きゅうり、サニーレタス、玉ねぎ にんじん、コーン缶、セロリ 大葉、レモン果汁、パセリ	昆布だし汁 清酒、食塩	牛乳 梨のクラフティ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 524 kcal たんばく質 23.0 g 脂 質 19.8 g カルシウム 252 mg
30	コーンドレッシングサラダ ・ トマトとベーコンのスープ	七分つき米 じゃが芋、小麦粉 パン粉 グラニュー糖 なたね油、きび糖	牛乳、鮭、生クリーム 卵、ベーコン 粉チーズ、無塩バター	梨、トマト、レタス、ミニトマト きゅうり、サニーレタス、玉ねぎ にんじん、コーン缶、セロリ 大葉、レモン果汁、パセリ	昆布だし汁 清酒、食塩	牛乳 梨のクラフティ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 524 kcal たんばく質 23.0 g 脂 質 19.8 g カルシウム 252 mg
31	カレーライス ・ スティック野菜	七分つき米 さつま芋、小麦粉 パン粉 グラニュー糖 なたね油、きび糖	牛乳、豚肉(もも)	みかん、玉ねぎ、にんじん、大根 きゅうり、しめじ	カレーワ 塩麹	牛乳 焼き芋 牛乳	エ ネ ル ギ ー 529 kcal たんばく質 16.7 g 脂 質 13.5 g カルシウム 231 mg
30	果物	七分つき米 さつま芋、小麦粉 パン粉 グラニュー糖 なたね油、きび糖	牛乳、豚肉(もも)	みかん、玉ねぎ、にんじん、大根 きゅうり、しめじ	カレーワ 塩麹	牛乳 焼き芋 牛乳	エ ネ ル ギ ー 529 kcal たんばく質 16.7 g 脂 質 13.5 g カルシウム 231 mg
31	ごはん ・ 鶏肉とさつま芋の甘酢炒め	七分つき米 さつま芋、米粉 きび糖、片栗粉 ごま油、オリーブ油	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 無塩バター、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	白菜、れんこん、カリフラワー ブロッコリー、なす、にんじん しめじ、かぼちゃ、コーン缶 えのき茸、小松菜、ピーマン エリンギ、長ねぎ、生姜	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、酢 清酒、食塩	牛乳 かぼちゃの米粉クッキー 麦茶	エ ネ ル ギ ー 516 kcal たんばく質 16.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 138 mg
31	ブロッコリーときこのサラダ ・ 白菜と小松菜の味噌汁	七分つき米 さつま芋、米粉 きび糖、片栗粉 ごま油、オリーブ油	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 無塩バター、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	白菜、れんこん、カリフラワー ブロッコリー、なす、にんじん しめじ、かぼちゃ、コーン缶 えのき茸、小松菜、ピーマン エリンギ、長ねぎ、生姜	かつおだし汁 煮干だし汁 しょうゆ、酢 清酒、食塩	牛乳 かぼちゃの米粉クッキー 麦茶	エ ネ ル ギ ー 516 kcal たんばく質 16.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 138 mg

さまざまな作物が実りの季節を迎えました。一年の中で秋は一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。給食ではりんごやさつま芋、さんまなど、旬の食材を使った料理がたくさん登場します。目で見て楽しみ、よく噛んで味わい香り、食感を楽しみながら食べましょう。



し、五物しよ。口しんしんしん、うしんしんしん、心しんしんしん、しんしんしん。

