

# 給食予定献立表

日	曜	献立名	使用食品			1人1食 kcal	たんぱく 質 g	
			血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	からだの調子を整える食品			
1	火	牛乳	さつまいもご飯		米、もち米、さつまいも、ごま	624	24.8	
			さばのみそ煮	さば、みそ	三温糖			しょうが、ねぎ
			小松菜と油揚げのおひたし	油揚げ、かつお節	三温糖			小松菜、白菜、人参
			けんちん汁	豆腐	ごま油、こんにゃく			大根、人参、ごぼう、干し椎茸、小松菜
2	水	牛乳	マーボー丼	豆腐、豚肉、豚レバー、みそ	米、油、上白糖、ごま油、片栗粉	580	24.1	
			野菜のナムル		三温糖、ごま油			小松菜、人参、大豆もやし、もやし
			わかめスープ	鶏肉、わかめ	ごま油			玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ
			果物(柿)					柿
4	金	牛乳	照り焼きチキンドッグ	鶏肉、チーズ	コッパパン、油、三温糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ	585	26.1	
			ガーリックドレッシングのサラダ		三温糖、油			キャベツ、きゅうり、人参、ブロッコリー、しょうが、にんにく
			ミネストローネ	ベーコン、大豆	オリーブ油、じゃがいも、三温糖			セロリ、玉ねぎ、人参、ホールトマト
			ぶどうゼリー					ぶどうジュース、ぶどう缶
7	月	牛乳	ビビンバ	豚肉	米、油、三温糖、ごま油	580	21.9	
			トックスープ		トック			人参、ねぎ、えのきたけ、チンゲン菜
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト	グラニュー糖			パイン缶、みかん缶、りんご缶
8	火	牛乳	北海道みそラーメン	豚肉、えび、ほたて、みそ	中華麺、ごま油、油	586	28.1	
			チーズ入りバリバリひじき	ひじき、チーズ	油、三温糖、ごま、小麦粉、春巻きの皮、油			人参
			大根サラダ		油、ごま油、上白糖			大根、きゅうり、人参
9	水	牛乳	秋野菜カレーライス	鶏肉	米、油、さつまいも、小麦粉	700	22.4	
			まめまめサラダ	青大豆、ひよこ豆	上白糖			人参、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ
			果物(りんごの食べ比べ)					りんご(ぐんま名月とシナノゴールド)
10	木	牛乳	ご飯		米	570	27.2	
			鮭のちゃんちゃん焼き	鮭、みそ	油、三温糖、ごま、小麦粉、春巻きの皮、油			玉ねぎ、しめじ、ホールコーン、キャベツ、にんにく
			野菜の磯あえ	のり	三温糖			小松菜、キャベツ、人参、もやし、えのきたけ
			じゃがもち汁	鶏肉	じゃがいも、片栗粉			人参、大根、ほうれん草、ねぎ
			果物(みかん)					みかん
11	金	牛乳	シーフードクリームライス	ベーコン、牛乳、えび、いか	米、油、小麦粉	640	21.7	
			オニオンドレッシングのサラダ		油、三温糖、ごま、小麦粉、春巻きの皮、油			キャベツ、きゅうり、人参、ブロッコリー、ホールコーン、玉ねぎ
			ほうれん草ときのこのスープ	鶏肉				玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、ほうれん草
			スイートポテト	牛乳、生クリーム	さつまいも、上白糖、バター			
14	月	牛乳	チリビーンズライス	豚肉、豚レバー、大豆	米、押し麦、油	575	22.0	
			れんこんサラダ	ハム、みそ	三温糖、ノンエッグマヨネーズ			れんこん、きゅうり、人参、ホールコーン
			フルーツポンチ	粉寒天	上白糖			みかん缶、黄桃缶、パイン缶、レモン果汁
15	火	牛乳	しらすと小松菜のチャーハン	しらす、卵	米、油	631	22.7	
			揚げ餃子	豚肉	ごま油、ぎょうざの皮、油			にんにく、しょうが、玉ねぎ、にら、キャベツ
			白菜の中華スープ	鶏肉	ごま油			人参、白菜、ねぎ
			オレンジゼリー	アガー	上白糖			オレンジジュース、みかん缶

日	曜	献立名	使用食品			1食あたり kcal	たんぱく 質 g	
			血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	からだの調子を整える食品			
16	水	牛乳	ごまご飯		米、ごま	564	22.9	
			いなだのから揚げ 薬味ソース	いなだ	片栗粉、油、三温糖			しょうが、にんにく、ねぎ
			白菜の浅漬け					白菜、きゅうり、しょうが
			さつま汁	鶏肉、みそ	こんにゃく、さつまいも			大根、人参、ねぎ
17	木	牛乳	アップルトースト		食パン、グラニュー糖、バター、米粉	597	23.5	
			ポークシチュー	豚肉、ひよこ豆	油、じゃがいも、三温糖、小麦粉			にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、セロリ
			コーンサラダ		油、上白糖			キャベツ、きゅうり、人参、ホールコーン
18	金	牛乳	ご飯		米	548	23.8	
			お好み卵焼き	豚肉、大豆、卵、青のり、かつお節	油			人参、キャベツ
			茎わかめのきんぴら	豚肉、茎わかめ	ごま油、こんにゃく、三温糖			ごぼう、人参、さやいんげん
			玉ねぎとじゃがいものみそ汁	わかめ、みそ	じゃがいも			玉ねぎ
22	火	牛乳	ご飯		米	587	27.7	
			豚肉と豆腐のすき焼き煮	豚肉、豆腐	三温糖、油、こんにゃく、車心			ごぼう、人参、干し椎茸、白菜、ねぎ
			きのこ入りかき玉汁	卵	片栗粉			えのきたけ、まいたけ、小松菜
			果物(りんご:王林の予定)					王林
24	木	牛乳	ふきよせおこわ	鶏肉	米、もち米、栗	613	25.7	
			さばのごまみそ焼き	さば、みそ	三温糖、ごま、片栗粉			
			じゃがいものきんぴら		じゃがいも、油、ごま油、こんにゃく、三温糖、すりごま			人参、ごぼう
			紅葉かまぼこのすまし汁	かまぼこ				人参、ねぎ、小松菜
25	金	牛乳	芋煮込みうどん	生揚げ、牛肉	うどん、里芋、三温糖	591	30.7	
			めひかりのピリ辛揚げ	めひかり	片栗粉、油			しょうが
			野菜のごまみそだれ	みそ	すりごま、三温糖			小松菜、もやし、人参
			きなこ豆	大豆、きな粉	上白糖			
28	月	牛乳	ご飯		米	635	25.7	
			ひじきふりかけ	ひじき、じゃこ、かつお節	上白糖			
			生揚げと野菜の煮物	生揚げ、鶏肉	三温糖、油、こんにゃく			玉ねぎ、人参、たけのこ、干し椎茸、れんこん、さやいんげん
			切干大根ごまサラダ	ハム	すりごま、三温糖、ごま油			きゅうり、人参、切干大根
			果物(みかん)					みかん
29	火	牛乳	ごまご飯		ごま、米	621	26.1	
			めだいのメンチカツ	めだい、ひじき、卵、豆乳	パン粉、小麦粉、油			玉ねぎ、しょうが
			野菜の梅おかかあえ	かつお節	三温糖			小松菜、人参、もやし、ねり梅
			油揚げのみそ汁	油揚げ、みそ				大根、玉ねぎ
30	水	牛乳	バターロールパン		バターロールパン	675	28.4	
			マカロニグラタン	豚肉、豚レバー、大豆、牛乳、生クリーム、チーズ	マカロニ、オリーブ油、油、小麦粉			にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ホールトマト
			キャベツのスープ					玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜
			果物(夢オレンジ)					夢オレンジ

※価格の高騰やその他都合により、献立や食材を変更する場合があります。