

ひ に ち	よ う び	主 食 しゅ　しよく	ぎ ゆう に ゆう	主 菜・副 菜・デザ ート しゅ　さい　ふくさい	お　も　に　し　よ　う　す　る　ざ　い　り　よ　う			エ ネ ル ギ ー kcal たんぱくし つ g
					ねつやちからになるもの (きいろのなかま)	ちやきんにく をつくるもの (あかのなかま)	からだのちょうし をととのえる (みどりのなかま)	
1	水	まめくりごはん (十三夜)	○	さんまのにつけ はくさいのごまずあえ　つきみじる	こめ　ごま　あぶら むきぐり　しらたまこ こむぎこ　ぱんこ	ぎゅうにゆう あずき　さんま とりにく	はくさい　きゅうり かぼちゃ　にんじん だいこん　しめじ	647 24.2
2	木	きくのはなごはん	○	まつかぜやき なめこじる　かきヨーグルト	こめ　もちごめ パンこ　さとう ごま　アーモンド	ぎゅうにゆう たまご　とうふ だいず　とりにく	にんじん　しゅんぎく こまつな　なめこ きくのはな　ながねぎ	576 24.2
3	金	文化の日						
6	月	わかめごはん	○	あぶらあげのつつみやき とんじる　くだもの	こめ　あぶら さとう　じゃがいも かたくりこ　ごま	ぎゅうにゆう ぶたにく　えび　とうふ わかめ　あぶらあげ	しいたけ　たけのこ にら　にんじん　ごぼう もやし　ねぎ　だいこん	621 24.8
7	火	ごまだれうどん	○	くきわかめのいために きんときまめのにまめ	うどん　ごま あぶら　さとう ねりごま　すりごま	ぎゅうにゆう きんときまめ くきわかめ　ぶたにく	しいたけ　ながねぎ にんじん　もやし キャベツ　きゅうり	629 23.7
8	水	カミカミちくわパン	○	サーモンのカルシウムシチュー くだもの	パン　こむぎこ かたくりこ バター　あぶら	ぎゅうにゆう ちくわ　ベーコン さけ　チーズ	しょうが　わけぎ ながねぎ　セロリ りんご　ブロッコリー	681 28.2
9	木	エビピラフ	○	ミネストローネ みかんヨーグルト	こめ　バター あぶら　さとう シェルマカロニ	ぎゅうにゆう とりにく　えび ベーコン　ヨーグルト	にんじん　たまねぎ キャベツ　パセリ マッシュルーム　みかん	580 24
10	金	だいずそぼろごはん	○	ハリハリづけ　みそけんちんじる	こめ　あぶら さとう　さといも こんにゃく	ぎゅうにゆう たまご　とりにく とうふ　ぶたにく	しいたけ　ごぼう にんじん　きゅうり だいこん　こまつな	636 26.1
13	月	トマトスープリゾット	○	キッシュ　ブロッコリーともやしあえ	こめ　おおむぎ あぶら　こむぎこ じゃがいも　バター	ぎゅうにゆう ぶたにく　ベーコン たまご　チーズ	にんじん　キャベツ トマト　ブロッコリー ほうれんそう　もやし	574 21.2
14	火	アップルパン	○	ビーンズとやさいのスープ かいそうサラダ	パン　バター こむぎこ　じゃがいも アーモンド　さとう	ぎゅうにゆう ベーコン　ぶたにく たまご　いんげんまめ	りんご　パセリ たまねぎ　キャベツ トマト　マッシュルーム	663 23.8
15	水	ごはん ひじきふりかけ	○	ししゃものごまやき　やさいのにも 紅白しらたまだんこ(祝七五三)	こめ　ごま　あぶら じゃがいも　こむぎこ しらたまこ　さとう	ぎゅうにゆう たまご　ししゃも とりにく　とうふ	しいたけ　ごぼう たけのこ　にんじん いんげん　しそ	676 26.1
16	木	あんかけやきそば	○	スイートポテト しょうがきゅうり	ちゅうかめん あぶら　さとう さつまいも　バター	ぎゅうにゆう えび　いか　たまご うずら　オイスター	しいたけ　にんじん たけのこ　もやし はくさい　きゃべつ	659 26.4
17	金	ごはん	○	(食育献立)さんまのおろしだれ きりこんぶ　みそじる　くだもの	こめ　かたくりこ こむぎこ　あぶら さとう　ごまあぶら	ぎゅうにゆう さんま　こんぶ あぶらあげ	だいこん　にんじん こまつな　たまねぎ キャベツ　みかん	659 23.6
20	月	やまさかたっしやめし	○	いかとポテトのレモンしょうゆ かきたまじる	こめ　もちごめ さつまいも　こむぎこ じゃがいも　かたくりこ	ぎゅうにゆう だいず　ちりめんじゃこ いか　たまご　とりにく	レモン　いんげん にんじん　はくさい ながねぎ　こまつな	596 25.9
21	火	かきカレーライス	○	しおごまサラダ　くだもの	こめ　あぶら こむぎこ　じゃがいも バター　ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく　あぶらあげ ピザチーズ	セロリ　パセリ たまねぎ　にんじん キャベツ　こまつな	682 21.2
22	水	ひのくろまいごはん	○	さばのみそに　やさいあえ すましじる　くだもの	こめ　くろまい もちごめ　ごまあぶら ごま　さとう	ぎゅうにゆう さば　かまぼこ とりにく	にんじん　ねぎ だいずもやし　かき こまつな　はくさい	590 25.9
23	木	勤労感謝の日						
24	金	おんがくかいパン	○	グラタン　やさいスープ ミックスフルーツ	パン　マカロニ あぶら　バター こむぎこ　パンこ	ぎゅうにゆう えび　たまご　ベーコン とりにく　チーズ	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　ピース パイン缶　モモ缶	682 28.1
27	月	音楽会振替休業日						
28	火	ごはん・ごましお	○	とうふハンバーグ もやしのカレーあえ　エノキスープ	こめ　パンこ ごまあぶら ごま　あぶら	ぎゅうにゆう たまご　スキムミルク とうふ　ぶたにく	たまねぎ　えのき にんじん　もやし こまつな　ながねぎ	591 25.4
29	水	ツナトマト スパゲッティ	○	コロコロサラダ くだもの	スパゲッティ あぶら　こむぎこ じゃがいも　バター	ぎゅうにゆう えび　いか ベーコン　チーズ	ピーマン　にんじん たまねぎ　トマト きゅうり　みかん	647 25.4
30	木	ふきよせごはん	○	なまあげのごまだれ だいこんじる	こめ　もちごめ ごま　こむぎこ さつまいも　さとう	ぎゅうにゆう とりにく　なまあげ あぶらあげ	にんじん ほんしめじ だいこん　こまつな	647 24.8