

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉にのる	黄の仲間 骨や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	韓国風菜きんぴらごぼん		ぶた肉、みそ	米、麦、砂糖、ごま油、油、ごま	にんにく、にんじん、大根、ニラ、キムチ	615 kcal
	貝だくさんチャプチェ	○	ぶた肉	砂糖、ごま油、油、はるさめ	ねぎ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、赤ピーマン、もやし、ごま油	24.9 g
	韓国風豆乳スープ		たらこ切り、油あげ、みそ、豆乳	でんぷん、ごま油	しょうが、にんじん、大根、えのきだけ、干しいたけ、ねぎ、ほうれん草	20.6 g
2 金	豚骨パン			豚骨パン		635 kcal
	マスのバター焼き		ます	小麦粉、油、バター、オリーブ油		
	ザウアークラウト風 ジュッド・マッ・ガーネボウネン (豆・ぶた肉・じゃが芋の煮込み)	○	ハム、ベーコン	じゃが芋、小麦粉	キャベツ、レッドキャベツ	27.3 g
5 月	いんごのパイ包み焼き		たまご	はちみつ、パイシート、グラニュー糖	りんご	26.0 g
	さんぽろごぼん		ぶた肉	米、麦、油、砂糖、ごま	ごぼう、にんじん、干しいたけ	654 kcal
	いわしのいが煮あげ 柿なます	○	ぶた肉、いわしすり身、ひじき	でんぷん、小麦粉、パン粉、油	玉ねぎ、しょうが	26.7 g
6 火	のっぺい汁		油あげ	こんにゃく、こんにゃく、里芋、じゃが芋、でんぷん	大根、にんじん、柿	20.7 g
	りんごとさつま芋の煮しパン		豆乳	蒸しパンミックス、砂糖、油、さつま芋	りんご	631 kcal
	ビーンズシチュー	○	ベーコン、ぶた肉、ミックスビーンズ、大豆	油、じゃが芋、乳不使用マーガリン、小麦粉	にんじん、玉ねぎ	20.5 g
7 水	じゃこサラダ		じゃこ	油、ごま、砂糖、ごま油	キャベツ、もやし、にんじん	23.9 g
	大根めし		油あげ	米、油、ごま	大根	653 kcal
	ししゃもの和風マリネ		ししゃも	でんぷん、小麦粉、油、砂糖	玉ねぎ、ねぎ、にんじん、りんごジュース	27.9 g
8 木	根菜のごまみそ和え	○	みそ	じゃが芋、ごま、砂糖	れんこん、ごぼう、にんじん	20.6 g
	ニラ玉スープ		ぶた肉、たまご	でんぷん	干しいたけ、ニラ、にんじん、もやし	
	みかん				みかん	
9 金	五穀ごはん			米、五穀米		638 kcal
	揚げ出し高野のおろしあん	○	こうや豆腐	でんぷん、油、砂糖	大根	25.1 g
	かきかきみそ汁		いか	油、じゃが芋、砂糖、ごま	れんこん、ごぼう、にんじん、いんげん	18.4 g
12 月	玉ねぎと茗荷のみそ汁		油あげ、わかめ、みそ		玉ねぎ	
	お雑煮	60周年おめでとう	ささげ	米、もち米、黒ごま		632 kcal
	魚のみそ汁	シオユシ	あかうお	ノンエッグマヨネーズ	しょうが、にんじん、ピーマン、黄ピーマン	20.5 g
13 火	お祝いすまし汁	イン	豆腐、なると(小麦粉・卵なし)		大根、ねぎ、ほうれん草	11.8 g
	紅白ポンチ	スジ		白玉団子(紅白)、砂糖	りんご、黄桃、レモン	
	けんちんうどん		とり肉、油あげ	うどん、油、こんにゃく	にんじん、大根、ごぼう、ごま油、ねぎ	627 kcal
14 水	へんしんレストランの「まいしゅう」 (手作りしゅうまい)	○	ぶた肉、とり肉、おから	パン粉、でんぷん、しゅうまいの皮	玉ねぎ、にんじん、しょうが、干しいたけ	29.2 g
	へんしんレストランの「フチャ」 (野菜チャッス)			じゃが芋、さつま芋、油		24.7 g
	バナナ				バナナ	
15 木	シーフードピラフ		とり肉、むきえび、いか	米、麦、油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールコーン、グリーンピース	712 kcal
	鮭と秋野菜のシチュー	○	サケ、牛乳、生クリーム	油、じゃが芋、油、バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、白菜、かぶ、しめじ	23.5 g
	ルルとララのスイートポテト		豆乳	さつま芋、乳不使用マーガリン、砂糖		22.6 g
16 金	ごはん			米、麦		644 kcal
	給食番長カレー(和風だし)	○	ぶた肉	油、じゃが芋、小麦粉、乳不使用マーガリン	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、りんご	19.3 g
	給食番長のひじきサラダ		ひじき、ロースハム	ごま油、砂糖	にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし	18.4 g
19 月	柿				柿	
	パンフキンパン			パンフキンパン		676 kcal
	りんごジャム				リンゴジャム	
20 火	おからのキャシュ	○	ベーコン、おから、たまご、生クリーム、チーズ	油	玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、ほうれん草	25.7 g
	カラフル豆サラダ		えだ豆、大豆	砂糖、油	ホールコーン、キャベツ、もやし、しょうが、玉ねぎ	
	14ひきのあさごはんの「きのこスープ」		ベーコン、豆乳	油、さつま芋、米粉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、えのきだけ、パセリ	31.1 g
21 水	煮ごぼん			米、麦		603 kcal
	めくろのさんま「さんまの塩焼き」 付)大根おろし	○	さんま	砂糖	大根	25.4 g
	野菜の味噌煮		おなか、のり		もやし、ごま油、にんじん	21.6 g
22 木	南蛮と大根のみそ汁		油あげ、みそ		かぼちゃ、大根、ねぎ	
	リンちゃんのパオス(手作り肉まん)		ぶた肉	小麦粉、砂糖、ブード、油、ごま油、でんぷん	玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、しょうが、にんにく	626 kcal
	豆腐のチャンスルー	○	生あげ、ぶた肉、たまご、おなか	油、ごま油、でんぷん	玉ねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが	27.4 g
23 金	わかめスープ		わかめ	ごま油、ごま	ねぎ、にんじん、大根、干しいたけ、ごま油、しょうが	27.3 g
	ごはん			米		676 kcal
	11ひきのねこのコロケ	○	ぶた肉	じゃが芋、油、小麦粉、パン粉	にんじん、玉ねぎ	23.3 g
24 火	野菜のツナごま和え		ツナ	ごま、砂糖	もやし、にんじん、ごま油、キャベツ	19.3 g
	白菜と油あげのみそ汁		油あげ、わかめ、みそ		白菜、ねぎ	
	五目ごはん			米、麦、砂糖	にんじん、干しいたけ、ごぼう	689 kcal
25 水	おでん	○	ちくわ、蒲鉾、生クリーム、がんも、つみれ(卵なし)、昆布、うすら卵	じゃが芋、こんにゃく、ちくわぶ	大根	28.2 g
	「えんぴつ」の天ぷら(魚)		青のり	さつま芋、小麦粉、油		19.7 g
	(さつま芋スティックのいそべ揚げ)					
26 木	ごまのさんまのスパゲティ・アラ・ポロネーゼ(ミートソース)	○	ベーコン、ぶた肉、大豆	スパゲティ、オリーブ油、油、砂糖	パセリ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム	693 kcal
	ノンオイルサラダ			砂糖	キャベツ、にんじん、もやし、ホールコーン、レモン、玉ねぎ	25.5 g
	わかったさんのドーナツ		豆腐	乳不使用ホットケーキミックス、砂糖、油		21.7 g
27 火	いかとさつま芋のばら天丼		いか	米、麦、小麦粉、でんぷん、油、さつま芋、砂糖		625 kcal
	茶わんむし	○	たまご、かまぼこ	ぎんなん	みつば、しいたけ	26.2 g
	豆腐と味噌のすまし汁		豆腐		にんじん、えのきだけ、ねぎ、しゅんぎく	10.3 g
28 水	木島平村の新米ごはん			米		597 kcal
	魚のピリ辛焼き	○	シマホッケ	砂糖	ねぎ、しょうが、にんにく	28.3 g
	野菜のごま酢かけ		わかめ、おなか	砂糖、ごま	キャベツ、にんじん、もやし、ほうれん草	16.5 g
29 木	木島平村のきのこ汁		とり肉、みそ	こんにゃく、さつま芋	ごぼう、大根、にんじん、ねぎ、しめじ、えのきだけ、なめこ、ごま油	
	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン		615 kcal
	パンフキンシチュー	○	とり肉、牛乳、生クリーム	油、じゃが芋、乳不使用マーガリン、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ	21.5 g
30 金	ABCサラダ			マカロニ、油、はちみつ	キャベツ、もやし、にんじん	25.5 g
	煮ごぼん			米、麦		645 kcal
	豆ごぼん	○	とり肉、大豆	でんぷん、油	にんにく、しょうが	27.3 g
31 土	野菜のおなかごま和え		おなか		もやし、にんじん、キャベツ	20.1 g
	みだくさん味噌汁		油あげ、みそ	油、こんにゃく、じゃが芋	ごぼう、大根、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、ごま油	
	どんどう汁めし(鳥取県)		油あげ、豆腐	米、麦、油	ごぼう、にんじん、たけのこ、しめじ、ねぎ	572 kcal
12 月	梅らっしょう和え(鳥取県)	○	とり肉	砂糖	キャベツ、もやし、らっしょう甘酢漬、梅肉	26.9 g
	かに汁(鳥取県)		かにフレーク、豆腐、みそ		ごぼう、大根、にんじん、しいたけ、えのきだけ、ねぎ、ごま油	14.3 g
	目玉のおやじゼリー		寒天、豆乳	砂糖、コーンスターチ	冷凍いちご、ブルーベリー	