



日 曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品						Eエネルギー	
					赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		Pたんぱく質	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質	
1 (木)		食パン	なっばコロッケ 青菜の和え物 ワンタンスープ	大豆(コロッケ)	牛乳	小松菜	きやべつ 白菜 ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸	食パン ワンタン なっばコロッケ	油 ごま	E 776 kcal P 25.3 g F 27.0 g		
2 (金)	万葉献立	赤米 ごはん	ふくらぎの万葉焼き ほうれん草の浸し かたかご煮 国吉りんご	ふくらぎ 味噌 鶏肉 厚揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	大根 国吉りんご	赤米ごはん 砂糖 里芋 こんにやく	くるみ ごま	E 877 kcal P 33.4 g F 27.6 g		

5 (月)		麦ごはん	キーマカレー オムレツ 海藻サラダ カシューナッツ	豚肉 大豆 オムレツ	牛乳 海藻ミックス	人参	にんにく 玉ねぎ 大根	麦ごはん 砂糖	油 ごま カレールウ カシューナッツ	E 952 kcal P 34.0 g F 37.1 g
6 (火)		2/3 コッペパン	ココア豆 ブロッコリーサラダ 五目ラーメン 青りんごゼリー	豚肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー 人参	きやべつ 生姜 にんにく コーン ねぎ	コッペパン でんぶん ラーメン ゼリー	油 青じそドレッシング	E 760 kcal P 28.0 g F 24.9 g
7 (水)		ごはん	ミートローフ ポテトフライ ビーフンスープ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳		玉ねぎ 干し椎茸 きやべつ ねぎ	ごはん ポテト パン粉 砂糖 ビーフン	油	E 828 kcal P 25.0 g F 27.5 g
8 (木)		コッペパン	さつまいもとレバーの揚げがらめ 秋のきのこ炒め 豆腐と卵のスープ	豚肉 豆腐 豚レバー 大豆 卵	牛乳	にら 人参	生姜 まいたけ ねぎ 玉ねぎ エリンギ きやべつ 白菜	コッペパン でんぶん 砂糖 さつまいも	油	E 870 kcal P 36.0 g F 30.4 g
9 (金)	目の愛護 デー献立	ごはん	サバの豆板醤焼き カラフルあえ かぼちゃの味噌汁 プルヘーリゼリー	サバ 油揚げ 味噌	牛乳	赤ピーマン	生姜 胡瓜 ねぎ にんにく 黄ピーマン きやべつ 大根	ごはん かぼちゃ ゼリー	油 ごま	E 829 kcal P 30.3 g F 24.1 g

12 (月)		ごはん	げんげの唐揚げ ほうれん草のごまみそ 里芋のそぼろ煮 納豆	げんげ 味噌 納豆 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	きやべつ 玉ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖 里芋 こんにやく	油 ごま	E 828 kcal P 30.8 g F 25.1 g
13 (火)		揚げパン	えびシューマイ きやべつサラダ 秋のミネストローネ メロンゼリー	きな粉 えびシューマイ ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	トマト いんげん	きやべつ しめじ 胡瓜 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 さつまいも ゼリー じゃがいも	油	E 814 kcal P 25.5 g F 29.3 g
14 (水)		ごはん	ふくらぎのたれつけ かぶの甘酢和え すき焼き煮	ふくらぎ 豚肉 豆腐	牛乳	かぶの葉 人参	かぶ ねぎ 胡瓜 白菜	ごはん 砂糖 こんにやく じゃがいも		E 846 kcal P 32.4 g F 27.8 g
15 (木)		ごはん	春巻き バンサンスー 八宝菜 ヨーグルト	いか 豚肉 うずら卵	牛乳 ヨーグルト	人参 青梗菜	胡瓜 白菜 コーン きくらげ 玉ねぎ たけのこ	ごはん 春雨 でんぶん 砂糖 春巻き(皮)	油	E 819 kcal P 24.7 g F 21.2 g
16 (金)	たかおか 食19井 献立	ごはん	高岡元気ピンパン井 ナムル 味噌かきたま汁	牛肉 卵 味噌 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 生椎茸	ごはん 砂糖 でんぶん	油 ごま	E 852 kcal P 37.8 g F 29.9 g
17 (土)	合唱 コンクール	ごはん	変わり千草焼き ブロッコリーの和え物 白菜鍋	卵 豚肉 ベーコン 大豆 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ ねぎ コーン 白菜 干し椎茸	ごはん 砂糖 しらたき	油	E 761 kcal P 31.2 g F 22.8 g

19 (月) 繰替休業										
20 (火)		1/2 コッペパン	コーンエッグ フルーツあえ ソフト麺のミートソースかけ	卵 豚肉 大豆	牛乳	人参 パセリ	コーン バナナ 生姜 もも りんご パイン 玉ねぎ みかん マッシュルーム	コッペパン ソフト麺 砂糖 でんぶん	油	E 935 kcal P 37.2 g F 22.6 g
21 (水)		きのこ ごはん	鶏肉の香り揚げ ポイルキャベツ むらも汁 ピーチャーハット	油揚げ 鶏肉 卵	牛乳	人参 青梗菜	しめじ まいたけ 栗 きやべつ 玉ねぎ 生姜 ピーチャーハット	醤油ごはん 砂糖 でんぶん	油	E 796 kcal P 31.3 g F 23.7 g
22 (木)		米粉パン	鶏肉とさつまいもの揚げがらめ 小松菜のオイスターソース炒め 春雨スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	小松菜 人参	生姜 ねぎ 白菜 玉ねぎ ひらたけ	米粉パン 春雨 でんぶん 砂糖 さつまいも	油 ごま	E 802 kcal P 27.5 g F 23.4 g
23 (金)	3年 校外学習	ごはん	がんもの含め煮 茎わかめのきんぴら 豚汁 とろろ昆布 巨峰	がんもどき ベーコン 豚肉 味噌	牛乳	人参 いんげん	大根 白菜 ねぎ 巨峰	ごはん 砂糖 さつまいも こんにやく	油 ごま	E 812 kcal P 24.8 g F 23.2 g

26 (月)		ごはん	ししゃものフライ 青菜のごまあえ 野菜のうま煮 冷凍みかん	厚揚げ 昆布 ししゃも	牛乳	小松菜 人参	きやべつ 大根 干し椎茸 たけのこ 冷凍みかん	ごはん こんにやく 砂糖	油 ごま	E 783 kcal P 26.0 g F 21.6 g
27 (火)		食パン	鶏肉のガーリック醤油焼き 切干大根のナポリタン ポテトスープ チョコクリーム	鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン 人参 パセリ	切干大根 玉ねぎ	食パン じゃがいも チョコクリーム	油	E 813 kcal P 33.3 g F 28.3 g
28 (水)		ごはん	鮭のケチャップがらめ キャベツとコーンのソテー もずくスープ 干しブルーン	鮭 豆腐 味噌 ベーコン	牛乳 もずく	パセリ ブロッコリー 人参	玉ねぎ しめじ きやべつ ねぎ コーン 干しブルーン	ごはん でんぶん 砂糖	油	E 807 kcal P 31.3 g F 20.4 g
29 (木)		ごはん	赤魚のカレー醤油焼き ひじきの炒め煮 チーズ 大根の味噌汁 国吉りんご	赤魚 大豆 高野豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき チーズ	人参	大根 国吉りんご 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖	油	E 812 kcal P 36.6 g F 23.0 g
30 (金)	ハロウィン 献立	ごはん	ハンバーグのきのこソースかけ きやべつとブロッコリーのサラダ ハロウィンスープ かぼちゃプリン	ハンバーグ	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー かぼちゃ	大根 しめじ 生椎茸 玉ねぎ きやべつ	ごはん プリン 砂糖 パスタ でんぶん	油	E 778 kcal P 25.4 g F 17.7 g

○都合により、献立や食材を変更する場合があります。



平均

E 825 kcal
P 30.4 g
F 24.3 g

