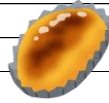
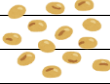
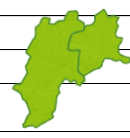
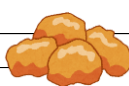
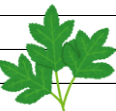
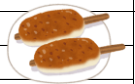


日	曜	行事など	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	13歳以上 たんぱく質	
2	月		ご飯	○			米	648	kcal
			蓮根入りハンバーグ		豚ひき肉	玉葱 れんこん トマトケチャップ	パン粉（生） 砂糖	27.8	g
			お浸し		かつお節	小松菜 人参 はくさい 緑豆もやし			
			根菜ごまみそ汁		油揚げ みそ	大根 ごぼう 人参 葉ねぎ	さつまいも ごま		
4	水		ツナおろしパスタ	○	まぐろ缶詰 刻みのり	大根 小松菜	スパゲッティ オリーブ油 砂糖	629	kcal
			キャベツの塩こぶサラダ		塩昆布	キャベツ 人参 きゅうり しょうが	ごま油 ごま	23	g
			スイートポテト		牛乳 生クリーム		さつまいも 砂糖 バター		
5	木		舞茸ご飯	○	鶏肉 油揚げ	まいたけ さやいんげん	米 砂糖	599	kcal
			鶏肉の旨煮		鶏肉	しょうが 玉葱 人参 干し椎茸 たけのこ	じゃがいも 砂糖 片栗粉	22.5	g
			克蘭ベリーゼリー		寒天 ゼラチン	克蘭ベリージュース	砂糖		
6	金		ご飯	○			米	619	kcal
			豆腐のカレー煮		押し豆腐 豚ひき肉 	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 グリンピース	片栗粉	28.3	g
			フライビーンズサラダ		大豆	人参 ホールコーン きゅうり キャベツ 玉葱	片栗粉 揚げ油 砂糖		
9	月		フレンチトースト	○	たまご 牛乳		食パン バター 砂糖	647	kcal
			秋の味覚シチュー		豚肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	しょうが にんにく 人参 玉葱 しめじ グリンピース	さつまいも バター 薄力粉	23.3	g
			大根サラダ			大根 きゅうり 人参	三温糖		
10	火	1年生 校外学習	ご飯	○			米	625	kcal
			チキンのハーブ焼き		鶏肉	にんにく レモン汁	オリーブ油 パン粉（乾）	28.1	g
			切干大根のサラダ			切干し大根 きゅうり 人参 緑豆もやし 玉葱	ごま油 ごま		
			ひよこ豆とたまごのスープ		ひよこめ 鶏肉 たまご	セロリ 人参 玉葱 キャベツ ホールコーン	片栗粉		
11	水	特別時程	鮭ごはん	○	塩鮭 		米 ごま	577	kcal
			和風サラダ		くきわかめ	キャベツ きゅうり 人参 玉葱	砂糖 ごま	28.1	g
			豚汁		豚肉 みそ	しょうが 人参 大根 ねぎ	ごま油 こんにゃく粉 じゃがいも		
12	木	コラボ給食 with キュービー	カレーライス	○	豚肉	玉葱 にんにく しょうが 人参 トマトケチャップ	米 大麦 じゃがいも バター 薄力粉	686	kcal
			塩こうじとレモンのコールスロー風サラダ			キャベツ 人参 ホールコーン レモン汁		20.3	g
			シナノスイート			りんご			
13	金	コラボ給食 with茅野・ 郡山市	ご飯	○			あさか舞（米）	662	kcal
			凍り豆腐のチリソース		凍り豆腐 鶏肉 	しょうが にんにく トマトケチャップ ねぎ	片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖	24.4	g
			重			人参 干し椎茸 ごぼう たけのこ しょうが	里芋 つきこんにゃく あられ麩 砂糖		
			いちごミルク寒天		寒天 牛乳	いちごジャム いちごピューレ	砂糖		
16	月		ご飯	○			米	636	kcal
			さばのゆず味噌煮		さば みそ	しょうが ゆず果汁	砂糖 片栗粉	29.1	g
			土佐和え		かつお節	キャベツ 緑豆もやし きゅうり 人参	砂糖		
			キャベツの味噌汁		ベーコン みそ	玉葱 キャベツ	じゃがいも		
17	火	コラボ給食 with 服部学園	長崎チャーメン	○	豚肉 むきえび いか なんと さつま揚げ	きくらげ（乾） キャベツ ほうれんそう 人参 しめじ はくさい ブラックマッペもやし	揚げめん 砂糖 片栗粉 ごま油	611	kcal
			ジョア		ジョア(ブレン)			20.5	g
			チーズ入りいももち		チーズ		じゃがいも 片栗粉 砂糖 油		
			早香（グリーンぼんかん）			ボンカン			
18	水	コラボ給食 with キュービー	鶏肉とごぼうのピラフ	○	鶏肉 たまご	しょうが ごぼう 人参 グリンピース	米 バター	699	kcal
			秋やさいの人参ドレッシングサラダ			れんこん ごぼう ホールコーン 人参	さつまいも 砂糖	25.1	g
			ボークビーンズ		豚肉 大豆 ピザ用チーズ	にんにく 玉葱 人参 トマトピューレ トマトケチャップ	じゃがいも 砂糖 バター 薄力粉 デミグラスソース		
19	木	6年社会科 見学	豚丼	○	豚肉	にんにく 玉葱 人参 グリンピース	米 三温糖 つきこんにゃく	638	kcal
			ちくわと野菜の和え物		ちくわ	キャベツ 緑豆もやし きゅうり	砂糖	27.5	g
			むらくもスープ		鶏肉 豆腐 たまご	えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	片栗粉		
20	金	和食の日	ご飯	○			米	582	kcal
			鶏のから揚げ		鶏肉	しょうが にんにく 	片栗粉	21.5	g
			野菜とひじきの和え物		干しひじき	キャベツ きゅうり 緑豆もやし	ごま油		
			すまし汁		湯通し塩蔵わかめ	人参 小松菜	焼き麩		
21	土	PTA おたのしみ 祭り	ハヤシライス	○	豚肉	にんにく 玉葱 人参 セロリ トマトケチャップ トマトピューレ	米 デミグラスソース バター 薄力粉	619	kcal
			ファイバーサラダ		糸寒天	キャベツ きゅうり 人参 玉葱	ごま油 砂糖	19	g
25	水		あしたばパン 	○			あしたばパン	603	kcal
			シェパードパイ		豚ひき肉 レンズまめ 牛乳	にんにく 人参 玉葱 トマト缶 トマトケチャップ	薄力粉 じゃがいも バター	25.4	g
			スコッチブロス		ベーコン 豚肉	にんにく しょうが セロリ 人参 玉葱 キャベツ	大麦		
26	木		ご飯	○			米	668	kcal
			かつおの東煮		かつお	しょうが	片栗粉 揚げ油 砂糖	30	g
			いんげん入りごま和え			さやいんげん 人参 キャベツ	砂糖 ごま		
			味噌汁		豆腐 油揚げ みそ わかめ	人参 小松菜 ねぎ			
27	金	コラボ給食 with FC東京	炒り卵入り豚キムチ丼	○	豚肉 たまご 	玉葱 なら 白菜キムチ	米 強化米 ごま油 砂糖	657	kcal
			ブロッコリーとパプリカのサラダ			ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ	オリーブ油 砂糖	28.1	g
			豆腐と春雨のスープ		豆腐	人参 干し椎茸 もやし ねぎ	春雨 ごま油		
			みかん			みかん			
30	月		カレーうどん 	○	豚肉	人参 玉葱 ねぎ グリンピース	うどん 片栗粉	586	kcal
			五平餅		みそ		米 三温糖 ごま 片栗粉	23.5	g
			じゃこ入りおひたし		ちりめんじゃこ	人参 緑豆もやし 小松菜	砂糖		

※材料購入その他の理由で、献立の内容が一部変更されることもありますので、ご了承願います。

今月の平均 栄養価	631kcal
	25.0g
学校給食摂 取基準	650kcal
	21.1～32.5 g

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。