



日	曜	献立名	血・肉・になる (赤の食べ物)	体の調子を整える (緑の食べ物)	熱や力になるもの (黄色の食べ物)	1人分 (kcal)	タンパク (g)
2	月	ご飯			米	792	31
		牛乳	牛乳				
		鱈の韓国風焼き	タラ	にんにく しょうが	片栗粉 砂糖 ごま油 白ごま		
		もずく入りチャブチェ	もずく 豚肉	にんにく にんじん 玉葱 しいたけ エリンギ にら	緑豆はるさめ ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま		
		トックのスープ	鶏肉 たまご	しょうが にんじん こまつな しいたけ ねぎ	トック ごま油		
4	水	ご飯			あさか舞(米)	859	32
		牛乳 コラボ給食with茅野・郡山市	牛乳				
		凍り豆腐のチリソース(茅野市) CHINO 茅野市	高野豆腐 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		
		重(郡山) 	ほたてがい(干し貝柱)	にんじん 干し椎茸 ごぼう たけのこ(水煮) 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(茅野市)	寒天 牛乳	いちごジャム いちごピューレ	砂糖		
5	木	スパゲティミートソース	豚ひき肉	にんにく 玉葱 セロリ マッシュルーム(水煮) しめじ トマトピューレ トマトケチャップ	スパゲッティ オリーブ油 油 薄力粉 砂糖	783	30
		ジョア プレーン	ジョア(マスカット)				
		ハニーマスタードサラダ(さつまいも・大豆)	大豆水煮	にんじん きゅうり 玉葱	さつまいも 油 はちみつ エッグケアマヨネーズ		
6	金	もち麦ご飯			米 大麦	785	35
		牛乳	牛乳				
		蓮根ハンバーグ	豚ひき肉 大豆ミート 鶏ひき肉	玉葱 れんこん えのきたけ	油 パン粉(乾) 砂糖 片栗粉		
		いか人参のさっぱり和え	さきいか	にんじん ブラックマッペもやし えだまめ	三温糖 白ごま		
		味噌汁(じゃが、玉、ねぎ)	白みそ 赤みそ	玉葱 ねぎ	じゃがいも		
9	月	セサミトースト			食パン バター グラニュー糖 白ねりごま すりごま	787	32
		牛乳 コラボ給食withキュービー	牛乳				
		秋やさいのにんじンドレッシングサラダ ※は食卓にある。		れんこん ごぼう ホールコーン にんじん	さつまいも 米油 砂糖		
		かぶのクリームシチュー kewpie 	鶏肉 牛乳 生クリーム	しょうが 玉葱 かぶ にんじん ブロッコリー	油 バター 薄力粉		
10	火	スタミナまめっこ丼	豚ひき肉 大豆水煮 赤みそ	しょうが にんにく 玉葱 にんじん なす ホールコーン	米 油 砂糖 片栗粉	770	30
		牛乳	牛乳				
		海藻サラダ	オイルツナ(レトルト) 海藻ミックス	キャベツ きゅうり にんじん	三温糖 白ごま ごま油		
		のっぺい汁	鶏肉 油揚げ	にんじん だいこん ねぎ しめじ 干し椎茸 こまつな	こんにゃく 片栗粉		
11	水	ピラフ トルココラボ給食			米 パスタ バター	865	32
		牛乳	牛乳				
		タブクソテー(チキントマト煮)	鶏肉	にんにく 玉葱 トマトピューレ	油		
		メルジメッキ・チオルパス(レンズ豆のスープ)	レンズまめ	玉葱 にんじん	じゃがいも 米粉 バター		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト(無糖)	みかん缶 黄桃缶 バイン缶			
13	金	ご飯			米	814	29
		牛乳	牛乳				
		肉団子の旨煮(豚)	豚ひき肉	玉葱 にんにく にんじん 干し椎茸 エリンギ きぬさや	パン粉(生) 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖		
		華風もやし	オイルツナ(レトルト)	ブラックマッペもやし きゅうり	砂糖 ごま油		
16	月	豚キムチ丼	豚肉	にんにく しょうが ねぎ 白菜キムチ ブラックマッペもやし 玉葱 にら	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま	782	28
		牛乳	牛乳				
		きのごスープ(鶏)	鶏肉 生揚げ	にんじん しめじ えのきたけ まいたけ チンゲンサイ	ごま油		
		果物(みかん)		みかん			

日	曜	献立名	血・肉・になる (赤の食べ物)	体の調子を整える (緑の食べ物)	熱や力になるもの (黄色の食べ物)	エネルギー (kcal)	タンパク (g)	
17	火	ご飯			米	782	32	
		牛乳	牛乳					
		ぶり大根	ぶり	だいこん しょうが だいこん (葉)	砂糖			
		じゃがいもとブロッコリーのごま和え		ブロッコリー にんじん	じゃがいも 砂糖 エッグケアマヨネーズ 白すりごま 白ねりごま			
		いもっこ汁 (鶏)	鶏肉 木綿豆腐	にんじん ねぎ こまつな	さといも こんにゃく粉			
 18	水	吉田うどん 渋谷味めぐり給食 西部	牛肉 白みそ	にんじん 玉葱 キャベツ ねぎ こまつな	うどん 油 砂糖	773	29	
		牛乳	牛乳					
		笹かまの緑茶揚げ	笹かまぼこ		薄力粉 米油			
		黒ゴマ団子			白玉団子 黒すりごま 和三盆糖			
19	木	ご飯			米	806	31	
		牛乳	牛乳					
		じゃがマーボー	鶏ひき肉 油揚げ	にんじん 玉葱 ピーマン エリンギ にんにく しょうが トマトケチャップ 干し椎茸	じゃがいも 油 砂糖 しらたき 片栗粉 ごま油			
		中華コーンスープ	鶏肉 たまご	クリームコーン ホールコーン ねぎ チンゲンサイ	片栗粉 ごま油			
20	金	コッペパン (胚芽)			胚芽パン	844	39	
		牛乳	牛乳					
		ジャーマンオムレツ	豚ひき肉 たまご	玉葱 マッシュルーム(水煮)	油 じゃがいも エッグケアマヨネーズ			
		トマトビーンズシチュー	鶏肉 ひよこまめ いんげんまめ 大豆水煮	にんじん 玉葱 トマトペースト トマト缶	油 じゃがいも			
24	火	ご飯 			米	770	28	
		牛乳	牛乳					
		里芋とかぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉	かぼちゃ 玉葱 にんじん グリンピース	里芋 油 砂糖 片栗粉			
		根菜の味噌汁	鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	にんじん ごぼう れんこん ねぎ	ごま油			
25	水	丸パン コラボ給食with服部学園 洋食			黒砂糖パン	844	34	
		牛乳	牛乳					
		魚のコーンフ레이크揚げ	メルルーサ	トマトケチャップ にんにく 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ ズッキーニ	薄力粉 米粉 コーンフ레이크 パン粉 (乾) 揚げ油 砂糖 オリーブ油			
		野菜スープ	ベーコン	にんじん 玉葱 キャベツ	米油			
26	木	つくね丼	鶏ひき肉 鶏軟骨(生) たまご	ねぎ しょうが	米 油 片栗粉	791	31	
		牛乳	牛乳					
		糸寒天のごま酢和え	糸寒天 カットわかめ	ブラックマッペもやし にんじん きゅうり	白すりごま 砂糖 ごま油			
		味噌汁 (かぼちゃ)	鶏肉 白みそ 赤みそ	かぼちゃ だいこん にんじん しめじ				
27	金	スープカレー	鶏肉	トマトケチャップ トマトピューレ バインジュース にんにく しょうが 玉葱 にんじん エリンギ ピーマン なす	米 油 じゃがいも 砂糖	811	29	
		牛乳 コラボ給食withキュービー	牛乳					
		塩こうじとレモンのコールスロー風サラダ 愛は食卓にある。 kewpie		キャベツ にんじん ホールコーン レモン (果汁)	砂糖 油			
		果物 (かき)		柿				
30	月	秋のかおりご飯	鶏肉 油揚げ	にんじん まいたけ しめじ 干し椎茸	米 もち米 砂糖 油	812	34	
		牛乳	牛乳					
		大根と厚揚げのピリ辛炒め	豚肉 生揚げ	だいこん だいこん (葉) にんじん	油 ごま油 砂糖			
		白玉汁	鶏肉 たまご	にんじん はくさい 水菜 ねぎ	冷凍白玉 片栗粉			
食材料仕入れの都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承願います。						平均値	804	31
						基準値	830	27~41