



日 (曜)	牛 乳	主食	おかず	エネルギーのもとになる食品 (黄)		体をつくるもとになる食品 (赤)		体の調子を整える もとになる食品(緑)		栄養価 1食分 - kcal たんぱく質 g
				炭水化物が多い	脂肪が多い	たんぱく質が多い	無機質が多い	カロテンが多い	その他のビタミンが 多い	
2 (月)		ご飯	チキンソテー ジャーマンポテト 野菜スープ	米 じゃがいも	油	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん いんげん	にんにく 玉葱 キャベツ	776 39.9
3 (火)		文化の日								
4 (水)		ビビンバ	わかめスープ 果物	米 押麦 砂糖	油 ごま油	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし にんにく 玉葱 果物	810 36.0
5 (木)		ご飯	鯖のタンドリー焼き ごまマヨサラダ 豚汁	米 砂糖 じゃがいも	ごま マヨネーズ ごま油	さば 味噌 かつお節 豚肉 豆腐	牛乳	ケチャップ にんじん	にんにく 玉葱 生姜 ごぼう きゅうり 大根 キャベツ	794 38.2
6 (金)		肉うどん	かぼちゃ天 わかさぎ天 磯和え	うどん 砂糖 片栗粉 薄力粉	油 ごま油	豚肉 油揚げ	牛乳 わかさぎ 青のり 焼きのり	にんじん かぼちゃ こまつな	玉葱 キャベツ	810 40.4
7 (土)		7日は立冬								
9 (月)		後期中間考査								
10 (火)		後期中間考査								
11 (水)		ジャンバラヤ	スイートポテトサラダ ほうれん草卵スープ	米 さつまいも 片栗粉	油 マヨネーズ	鶏肉 たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん いんげん ほうれんそう	にんにく 生姜 玉葱	803 30.4
12 (木)		黒糖パン	ジャム マカロニグラタン 白菜スープ	黒糖パン 薄力粉 マカロニ 片栗粉	バター	鶏肉 豚肉	牛乳 牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	いちごジャム 玉葱 にんにく マッシュルーム 白菜	752 39.7
13 (金)		ご飯	豚のかりん揚げ ツナ海藻ナムル すまし汁	米 片栗粉 砂糖 焼き麴	油 ごま油	豚肉 大豆 まぐろ缶詰 かつお節	牛乳 すぎ昆布	にんじん こまつな	ごぼう にんにく 生姜 玉葱 ねぎ	822 39.7
16 (月)		豚すき丼	えびしゅうまい 果物	米 焼き麴 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ワナタンの皮	油 ごま油	豚肉 えび	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 白菜 玉葱 れんこん 果物	850 43.2
17 (火)		ご飯	肉みそ おでん 柚香白菜	米 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	ごま油 油	豚肉 さつまいも揚げ 生揚げ 鶏肉	牛乳 結び昆布	にんじん	にんにく 生姜 干椎茸 大根 ゆず果汁 白菜	760 39.0
18 (水)		あさか舞 (福島のお米)	高野豆腐のチリソース ごつゆ いちごミルク寒天	米 片栗粉 砂糖 里芋 こんにゃく あられ麴	油 ごま油	高野豆腐 鶏肉 貝柱	牛乳 寒天	ケチャップ にんじん	にんにく 生姜 干椎茸 ねぎ ごぼう 菊苣 いちごジャム いちごビュレ	846 31.6
19 (木)		パンネ アラビアータ	キューピーコラボメニュー 人参ドレッシングサラダ コンスープ	パンネ さつまいも 砂糖	油 オリーブ油	鶏肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	トマト缶 にんじん	にんにく 玉葱 れんこん ごぼう ホールコーン クリームコーン	768 33.7
20 (金)		ご飯	ホキのタルタルフライ 野菜ソテー すまし汁	米 薄力粉 パン粉	油 マヨネーズ	ホキ たまご かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こまつな	玉葱 にんにく キャベツ えのき	774 35.4
23 (月)		勤労感謝の日								
24 (火)		24日は和食の日 ご飯	鮭の幽庵焼き 五目きんぴら 沢煮梅	米 砂糖	ごま油	銀鮭 鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき すぎ昆布	いんげん にんじん	ゆず果汁 れんこん えのき 大根 ごぼう	773 39.7
25 (水)		ポークカレー	キャベツナサラダ	米 押麦 じゃがいも 薄力粉	油 ごま油	豚肉 まぐろ缶詰	牛乳	にんじん トマト缶	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ	782 36.1
26 (木)		ご飯	ジャンボ揚げ餃子 春雨サラダ トマト卵スープ	米 餃子の皮 片栗粉 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	豚肉 ハム 鶏肉 たまご うずら豆	牛乳	にんじん トマト缶	キャベツ 玉葱 えのきにんにく 生姜 きゅうり	762 33.9
27 (金)		ガーリック フランス	クリームシチュー 果物	パン じゃがいも 薄力粉	バター オリーブ油	鶏肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	にんにく 玉葱 果物	739 36.2
30 (月)		服部学園コラボ献立 長崎チャーメン	チーズ入りいもち 果物	揚げめん 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま油 油	豚肉 えび いか なると さつま揚げ チーズ	牛乳	ほうれんそう にんじん	きくらげ もやし しめじ 白菜 果物	828 33.2

※食材料購入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ください。

平均

791
36.8