



| 日 | 主食 | | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 1人きー たんぱく質 |
|---------|-------------------------------------|---------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------|--|--------------------|
| 2 水 | ★福岡県給食★ 博多ラーメン | ○ | ぷちぷち明太子ポテサラ おかしな目玉焼き | 豚肉、なると、牛乳、ほしりのり、ロースハム、明太子、カルピス | 中華めん、ごま、じゃがいも | きくらげ(乾)、もやし、にんじん、こねぎ、にんにく、きゅうり、玉葱、もも缶 | 642 kcal 22.9 g |
| 3 木 | わかめご飯 | ○ | 肉じゃが 3種類きのこ汁 焼き芋 | 豚肉、木綿豆腐、牛乳、わかめ、みそ | 米、じゃがいも、糸こんにゃく、さつまいも | にんじん、玉葱、さやいんげん、なめこ、しめじ、えのきたけ、だいこん、ねぎ | 865 kcal 19.4 g |
| 4 金 | ★アメリカ給食★ 照り焼きチーズ ハンバーガー | ○ | チキンスープ ポテトSサイズ | 豚ひき肉、牛ひき肉、スライスチーズ、鶏肉、牛乳 | パンズパン、パン粉、じゃがいも | 玉葱、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく | 653 kcal 28.2 g |
| 7 月 | 発芽玄米ご飯 | ○ | さばの文化干し 切り干し大根の煮物 甘酒入りすいとん | さば、さつま揚げ、牛乳、みそ | 米、発芽玄米、小麦粉 | 切干しだいこん、干し椎茸、にんじん、はくさい、こまつな、だいこん、かぼちゃ、ねぎ | 677 kcal 27.3 g |
| 8 火 | ★コロボ給食(ハワイ)★ フライドライス | ○ | フリフリチキン サイミン風スープ マリブルーゼリー | ウィンナー、たまご、鶏肉、なると、牛乳、寒天 | 米、はちみつ、ブルーキュラソー | 玉葱、こまつな、パイナップルジュース、にんにく、しょうが、にんじん、もやし、はくさい、ねぎ | 685 kcal 25.8 g |
| 9 水 | ★目の愛護day給食★ きのこ鮭の トリュフクリームパスタ | ジョア ブルーベリー | ビーンズサラダ うさぎりんご | 牛乳、生クリーム、さけ、ベーコン、粉チーズ、ひよこめ、ジョア | スパゲティ、小麦粉、バター、トリュフオイル | まいたけ、しめじ、しいたけ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、きゅうり、えだまめ、ブロッコリー、りんご | 497 kcal 23.1 g |
| 16 水 | ★韓国給食★ チュモツパ | ○ | ヤンニョムチキン ナムル コムタンスープ | 刻みのり、鶏肉、牛肉、無調整豆乳、牛乳 | 米、ごま | たくあん、こねぎ、しょうが、にんにく、もやし、にんじん、こまつな、ぜんまい(水煮)、玉葱、だいこん、ねぎ | 636 kcal 25.6 g |
| 17 木 | ★山梨県給食★ ほうとう | ○ | じゃが芋とひじきの煮物 甲州の小梅 冷やしぜんざい | 豚肉、油揚げ、干ひじき(乾)、牛乳、こしあん、つぶあん、甲州みそ | ほうとううどん、じゃがいも、冷凍白玉 | にんじん、はくさい、かぼちゃ、ごぼう、しめじ、ねぎ、小うめ | 659 kcal 17.9 g |
| 18 金 | ★ワンダフル給食★ バターチキンカレー | ジョア プレーン | サブジ コールスロー | 鶏肉、ヨーグルト、生クリーム、牛ひき肉、豚ひき肉、ジョア | 米、じゃがいも、バター | にんにく、しょうが、玉葱、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、きゅうり、にんじん、赤たまねぎ | 722 kcal 26.6 g |
| 21 月 | たまごサンド | ミルク コーヒー | クリスピーチキン トリュフオイルサラダ パンプキンスープ | たまご、鶏肉ささ身、無調整豆乳、ミルク、コーヒー | 食パン、コーンフレーク、トリュフオイル | しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、玉葱、トマト、レモン(果汁)、かぼちゃ、かぼちゃペースト、パセリ | 695 kcal 28.0 g |
| 22 火 | 秋の炊き込みご飯 | ○ | 鮭の紅葉焼き さつまいもサラダ しじみの信州みそ汁 | 鶏肉、油揚げ、さけ、ベーコン、牛乳、信州みそ、しじみ | 米、さつまいも | まいたけ、しめじ、干し椎茸、にんじん、切りみつば、きゅうり、玉葱、えのきたけ、こまつな、だいこん、はくさい、こねぎ、パプリカ | 680 kcal 28.7 g |
| 23 水 | 焼きビーフン | ○ | わかめサラダ フルーツの盛り合わせ | 豚肉、豚ひき肉、カットわかめ、鶏肉ささ身、牛乳 | ビーフン | にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、にら、干し椎茸、にんにく、しょうが、コーン缶、きゅうり、なし、ぶどう、マスカット、オレンジ | 660 kcal 18.4 g |
| 24 木 | 麦ご飯 | ○ | 野菜の肉巻き 野菜ソテー コンソメスープ | 豚ロース、ベーコン、牛乳 | 米、麦、じゃがいも、ごま | にんじん、さやいんげん、しょうが、玉葱、キャベツ、ピーマン、にんにく | 601 kcal 20.0 g |
| 25 金 | スタミナたっぷり丼 | ○ | 手羽元コラーゲンスープ みかんジュレ | 豚肉、鶏肉、寒天、牛乳、手羽元、みそ | 米、ごま、はちみつ | にんにく、玉葱、キャベツ、にんじん、ピーマン、りんご、もやし、だいこん、ねぎ、こねぎ、みかんジュース、みかん缶 | 619 kcal 25.2 g |
| 29 火 | ★イタリア給食★ ナポリ風スパゲティ | ○ | サーモンサラダ パンナコッタ | 豚肉、ベーコン、サーモン、牛乳、生クリーム | スパゲティ | にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、いちごジャム | 654 kcal 21.5 g |
| 30 水 | ご飯 (手作りおかかふりかけ) | ○ | ししやもフライ ごま和え まつたけのお吸い物 | かつお節、ししやも、鶏肉、絹ごし豆腐、牛乳、みそ | 米、ごま、パン粉 | こまつな、もやし、にんじん、だいこん、こまつな、切りみつば、まつたけ | 621 kcal 31.3 g |
| 31 木 | ★ハロウィン給食★ パンプキンクリームパン | ○ | キャベツメンチカツ カラフルピクルス 不思議なスープ | 生クリーム、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、枝豆、金時豆、手豆、大豆 | パンプキンパン、パン粉 | 玉葱、にんじん、紫キャベツ、きゅうり、パプリカ | 615 kcal 23.6 g |

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。