

曜日	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18
献立名	麦ごはん 牛乳 すき焼き煮 昆布の酢の物 納豆	麦ごはん 牛乳 ワンタンスープ 回鍋肉	ミルクパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ うみっこ節サラダ	麦ごはん 牛乳 豚汁 魚のかば焼き きゅうり	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ アスパラとベーコンのソテー
配膳図					
黄	こめ むぎ さとう サラダ油	こめ むぎ ワンタン さとう ごま油 サラダ油	ミルクパン コーンスターチ パン粉	こめ むぎ さといも でんぶん 油 さとう ごま	コッペパン じゃがいも サラダ油
赤	ぎゅうりくとうふ こんぶ 牛乳 ちりめん 納豆	ベーコン ぶたにく 牛乳 あつあげ みそ	うみっこ節 たまご 牛乳 とりにく ぶたにく	ぶたにく とうふ しろみ魚 牛乳 みそ	ぶたにく だいず ベーコン 牛乳
緑	はくさい にんじん ねぎ きゅうり しいたけ とうもろこし	たまねぎ ほうれん草 にんじん しいたけ とうもろこし たけのこ キャベツ ビーマン しょうが にんにく	はくさい ほうれん草 にんじん ねぎ きゅうり キャベツ きくらげ にんにく たら たまねぎ	ごぼう にんじん だいこん きゅうり こんにゃく しょうが ねぎ しょうが	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく アスパラガス とうもろこし
栄養価	小学校 エネルギー 612kcal たんぱく質 25.7g 脂質 16.7g 中学校 エネルギー 734kcal たんぱく質 29.5g 脂質 18.3g	エネルギー 658kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.7g エネルギー 796kcal たんぱく質 28.2g 脂質 27.0g	エネルギー 605kcal たんぱく質 26.2g 脂質 22.8g エネルギー 743kcal たんぱく質 31.4g 脂質 26.7g	エネルギー 686kcal たんぱく質 33.3g 脂質 18.8g エネルギー 796kcal たんぱく質 36.6g 脂質 19.7g	エネルギー 672kcal たんぱく質 26.6g 脂質 25.3g エネルギー 820kcal たんぱく質 31.8g 脂質 29.7g
日	21	22	23	24	25
献立名	おやこどん 親子丼 牛乳 ごぼうサラダ	麦ごはん 牛乳 八宝菜 シューマイ いんげん	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日	麦ごはん 牛乳 磯煮 白菜のおかか和え	減量コッペパン 牛乳 みそラーメン たたききゅうり 和梨ゼリー
配膳図					
黄	こめ むぎ さとう	こめ むぎ サラダ油 ごま油 でんぶん 小麦粉		こめ むぎ さとう サラダ油	コッペパン ちゅうかめん サラダ油 ごま油 ゼリー
赤	とりにく たまご 牛乳 かまぼこ ツナ	ぶたにく いか えび 牛乳 うずらのたまご とりにく		とりにく だいず 牛乳 ちくわ あつあげ 花かつお ひじき	ぶたにく みそ 牛乳
緑	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう とうもろこし きゅうり	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ ヤングコーン きくらげ いんげん		にんじん はくさい こんにゃく	にんじん もやし キャベツ きくらげ たけのこ ねぎ きゅうり にんにく しょうが
栄養価	小学校 エネルギー 601kcal たんぱく質 26.0g 脂質 17.5g 中学校 エネルギー 728kcal たんぱく質 30.5g 脂質 19.6g	エネルギー 648kcal たんぱく質 29.8g 脂質 19.0g エネルギー 771kcal たんぱく質 34.5g 脂質 20.8g		エネルギー 593kcal たんぱく質 25.3g 脂質 17.5g エネルギー 718kcal たんぱく質 29.7g 脂質 19.5g	エネルギー 559kcal たんぱく質 27.6g 脂質 16.9g エネルギー 692kcal たんぱく質 33.4g 脂質 19.7g
日	28	29	30	旬の食べ物 きのこ	
献立名	麦ごはん 牛乳 炒り豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 ふりかけ	麦ごはん 牛乳 旨煮 いんげんのごま和え	コッペパン 牛乳 秋味シチュー ツナのごま油炒め	きのこは秋が旬の食べ物です。独特の味や香り、歯ざわりがありますが、それらを生かすように調理するとおいしさを引き立ちます。きのこには栄養素がなさそうですが、食物繊維やビタミンB1、B2などが含まれています。	
配膳図					
黄	こめ むぎ マロニー ごま さとう サラダ油	こめ むぎ さといも さとう ごま	コッペパン さつまいも ごま 小麦粉 サラダ油 ごま油 パター	しいたけ 日本で最も栽培量の多いきのこで、干しいたけのもどし汁は、だし汁として利用できます。	
赤	とりにく とうふ たまご 牛乳 わかめ	とりにく あつあげ 牛乳	さけ ツナ 牛乳 生クリーム	しめじ 「香りまつたけ、味しめじ」といわれるほど味が良く人気があります。	
緑	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく きゅうり	にんじん こんにゃく たけのこ ごぼう しいたけ いんげん	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ しめじ	なめこ 独特のぬめりがあるのが特徴です。	
栄養価	小学校 エネルギー 634kcal たんぱく質 22.0g 脂質 20.3g 中学校 エネルギー 768kcal たんぱく質 25.7g 脂質 22.9g	エネルギー 584kcal たんぱく質 22.5g 脂質 15.9g エネルギー 708kcal たんぱく質 26.3g 脂質 17.6g	エネルギー 664kcal たんぱく質 27.7g 脂質 23.3g エネルギー 807kcal たんぱく質 32.9g 脂質 27.1g	マッシュルーム 胚米ではマッシュルームといえ、ばきのこ全体をさすこともあるほど一般的です。給食では詰めたものを利用しています。	

※ 黄・・・エネルギーになる食品 赤・・・体をつくる食品 緑・・・体の調子を整える食品 と3つの食品群に分けています。

