

曜	月	火	水	木	金
日	12 <十五夜の行事食>	13	14	15	16 <ひむか地産地消の日>
献立名	めぎごはん 牛乳 八宝菜 たたききゅうり お月見デザート	めぎごはん 牛乳 きんぴら煮 昆布の酢の物	ミルクパン 牛乳 トマトと卵のスープ 鶏肉のレモン煮 ブロッコリー	ごはん(鉄肥ファーム) 牛乳 マーボー春雨 中華風和え物	減量コッペパン 牛乳 焼きそば フルーツポンチ
配膳図					
黄	こめ めぎ でんぶん サラダ油 ごま油 ゼリー	こめ めぎ さとう サラダ油 ごま	ミルクパン じゃがいも でんぶん さとう 油	こめ はるさめ ごま サラダ油 さとう ごま油	コッペパン ちゅうかめん サラダ油 ゼリー
赤	ぶたにく 牛乳 いか えび うずらのたまご	ぎゅうにく ちくわ 牛乳 ちりめん こんぶ	とりにく ベーコン 牛乳 たまご	ぶたにく ツナ 牛乳	ぶたにく いか ちくわ 牛乳
緑	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 きゅうり にんにく	ごぼう にんじん 糸こんにやく ピーマン きゅうり とうもろこし	たまねぎ トマト にんじん ほうれん草 ブロッコリー レモン	しいたけ にんじん ピーマン ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン パイン みかん もも ナタデココ
栄養価	小学校 エネルギー 640kcal たんぱく質 27.8g 脂質 18.0g 中学校 エネルギー 767kcal たんぱく質 32.6g 脂質 20.1g	エネルギー 585kcal たんぱく質 24.6g 脂質 13.9g エネルギー 709kcal たんぱく質 28.8g 脂質 15.2g	エネルギー 759kcal たんぱく質 30.2g 脂質 32.4g エネルギー 891kcal たんぱく質 34.5g 脂質 36.0g	エネルギー 600kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.5g エネルギー 727kcal たんぱく質 24.5g 脂質 18.4g	エネルギー 594kcal たんぱく質 24.3g 脂質 16.0g エネルギー 741kcal たんぱく質 29.4g 脂質 18.7g
日	19	20	21	22	23
献立名	ひ 敬老の日	めぎごはん 牛乳 千切大根のサラダ	こめ 米粉パン 牛乳 肉団子のスープ きこのソテー	めぎごはん 牛乳 みそ汁 魚と野菜を まぜあわせて もりつけましょ う 魚のサラダ	ひ 秋分の日
配膳図					
黄	こめ めぎ サラダ油 さとう マヨネーズ ごま	こめ めぎ サラダ油 さとう マヨネーズ ごま	米粉パン サラダ油 パン粉 コーンスターチ こめ でんぶん	こめ めぎ さといも でんぶん サラダ油 さとう 油	
赤	ぎゅうにく たまご ちくわ 牛乳	とりにく ぶたにく ベーコン 牛乳	しろみ魚 とうふ 牛乳 うすあげ わかめ みそ		
緑	たまねぎ せんざりだいこん にんじん きゅうり 糸こんにやく しいたけ ねぎ	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ もやし えのき しめじ ほうれん草 にんにく にら	にんじん ねぎ キャベツ 赤ピーマン きゅうり とうもろこし にんにく しょうが		
栄養価	小学校 エネルギー 678kcal たんぱく質 27.8g 脂質 25.0g 中学校 エネルギー 802kcal たんぱく質 32.4g 脂質 28.5g	エネルギー 631kcal たんぱく質 28.2g 脂質 26.5g エネルギー 768kcal たんぱく質 34.0g 脂質 30.9g	エネルギー 600kcal たんぱく質 22.5g 脂質 18.0g エネルギー 727kcal たんぱく質 26.2g 脂質 20.2g		
日	26	27	28	29	30
献立名	めぎごはん 牛乳 いかのぼったり汁 豚の角煮 いんげん	ゆかりごはん 牛乳 旨煮 キャベツのごま和え	コッペパン 牛乳 キャロットシチュー ツナのごま油いため	めぎごはん 牛乳 豚汁 魚のカレー揚げ きゅうり	減量コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン コールスローサラダ
配膳図					
黄	こめ めぎ でんぶん さとう	こめ めぎ さといも さとう ごま	コッペパン じゃがいも ごま サラダ油 ごま油 小麦粉 バター	こめ めぎ さといも でんぶん 油	コッペパン スパゲティ サラダ油
赤	ぶたにく いか 牛乳 わかめ	とりにく あつあげ 牛乳	とりにく ツナ 牛乳	ぶたにく しろみ魚 牛乳 とうふ みそ	ロースハム えび 牛乳 チーズ
緑	にんじん ほうれん草 えのきたけ ねぎ いんげん しょうが ごぼう	にんじん こんにやく たけのこ ごぼう しいたけ キャベツ とうもろこし 赤しそ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし	ごぼう にんじん だいこん こんにやく しょうが ねぎ きゅうり	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ とうもろこし みかん
栄養価	小学校 エネルギー 592kcal たんぱく質 30.9g 脂質 15.0g 中学校 エネルギー 717kcal たんぱく質 36.4g 脂質 16.6g	エネルギー 591kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.0g エネルギー 716kcal たんぱく質 25.8g 脂質 17.7g	エネルギー 646kcal たんぱく質 24.5g 脂質 25.0g エネルギー 785kcal たんぱく質 29.2g 脂質 29.1g	エネルギー 664kcal たんぱく質 33.0g 脂質 18.8g エネルギー 774kcal たんぱく質 36.3g 脂質 19.7g	エネルギー 648kcal たんぱく質 25.9g 脂質 21.9g エネルギー 815kcal たんぱく質 32.0g 脂質 26.1g

※ 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。