

日	曜	献立名	献立名	体をつくる(赤)				体の調子を整える(緑)				熱量 kcal
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	新人兼県民総合体育大会	がんばれ！川中生	試合前後の食事は？								
2	金	新人兼県民総合体育大会		試合前日 いつもよりおかずを少なめにし、ごはんを多く食べます。 油っぽい料理は、さけるようにしましょう。 当日 試合の当日3～4時間前までに食事を済ませるようにします。 内容は、おにぎりやパン・バナナなど炭水化物の多く含まれているものを多く食べ、疲労回復のために炭水化物やたんぱく質、ビタミン類、ミネラルを補給します。 消化がよく煮込み料理や果物などを摂るようにしましょう。								
5	月	三色そばろし	大根サラダ チンゲンサイのスー チーズ	鶏挽肉 たまご ベーコン 生揚げ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	ショウガ グリンピース 大根 きゅうり しめじ たまねぎ	白米 三温糖 上白糖 緑豆はるさめ	炒め油 ごま ごま油	805		
6	火	きなこ揚げパン	肉団子と春雨のスー 温野菜 ヨーグルト	きなこ 鶏挽肉 豚挽肉 たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 フロッコリー	たまねぎ ショウガ もやし キャベツ きくらげ 大根	コッパバン 三温糖 片栗粉 緑豆はるさめ	揚げ油 すりごま	813		
7	水	発芽玄米入りごはん	八宝菜 ひじき入り春巻き パンパンジーサラダ ブルーベリーゼリー	豚肉 おきさび うずらの卵 なると ハム	牛乳 さいごろチーズ	にんじん チンゲンサイ	ショウガ キャベツ たけのこ たまねぎ 白菜 きくらげ ブルーベリーゼリー	発芽玄米入りごはん 片栗粉 ひじき入り春巻き	炒め油 揚げ油 ごま油	834		
8	木	なめこおろしうどん	ツナとひじきのサラダ ブルーベリーの蒸しケーキ	油揚げ 鶏もも肉 マクロ缶詰 たまご	牛乳 ひじき 粉チーズ	にんじん 小松菜	なめこ 大根 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	地粉うどん ブルーベリーの蒸しケーキ	炒め油	791		
9	金	秋の香りごはん	さばの塩焼き 豚汁 おかか和え	油揚げ 鶏胸肉 豚肉 さば かつお節 木綿豆腐 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しめじ ごぼう 大根 ねぎ キャベツ	茶飯 さつまいも 角切りにんにく じゃがいも	炒め油	882		
12	月	体育の日										
13	火	ぶどうパン	鶏肉とフロッコリーのペンネスー オムレツ ほうれん草とコーンのソテー	鶏もも肉 オムレツ ベーコン	牛乳	フロッコリー 赤ピーマン とうもろこし ほうれん草	たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ	ぶどうパン マカロニ 上白糖	オリーブオイル 焼き油 有塩バター	820		
14	水	発芽玄米入りごはん	麻婆豆腐 きびなご胡麻フライ 中華きゅうり	絞豆腐 豚挽肉 味噌	牛乳 きびなご胡麻フライ	にんじん にら	たけのこ 干しいたけ たまねぎ きゅうり ショウガ にんにく	発芽玄米入りごはん 片栗粉 三温糖	炒め油 揚げ油 ごま油	802		
15	木	広東めん	お好み焼き 塩昆布サラダ 元氣ヨーグルト	豚肉 うずらの卵	牛乳 しらゆ干し 塩昆布	にんじん にら チンゲンサイ 小松菜	ショウガ もやし たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	ホット中華麺 片栗粉 小麦粉 小豆ネース	炒め油 ごま油 焼き油 マヨネーズ	830		
16	金	わかめご飯	豚肉と高野豆腐のごまだれ みそ汁 温野菜	豚もも肉 豚しゃぶ 高野豆腐 生揚げ 味噌	牛乳 さいごろチーズ	にんじん 小松菜 フロッコリー	ショウガ ねぎ ガリフラワー きゅうり	わかめご飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	揚げ油 すりごま	792		
19	月	ごはん	鮭のねぎ味噌マヨチーズ焼き 大豆の味噌 かきたま汁 みかん	鮭 味噌 大豆 木綿豆腐 たまご	牛乳 粉チーズ ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	ショウガ ねぎ たまねぎ みかん	白米 三温糖 突きこんやく 片栗粉	炒め油	762		
20	火	黒パン	ソース焼きそば アメリカンドッグ もやしサラダ	豚肉 レバー・ハム・ラングレット ハム	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	黒パン 中華蕎麦 薄力粉 ホットケーキミックス	炒め油 揚げ油	848		
21	水	ごはん	里芋と鶏肉のバター醤油煮 ししゃもフリッター 野菜輪	鶏もも肉 生揚げ 味噌	牛乳 ししゃもフリッター	にんじん さやいんげん 小松菜	しめじ えのき ねぎ だいこん ごぼう	白米 さつまいも じゃがいも	炒め油 有塩バター 揚げ油	799		
22	木	肉うどん	小魚入り松茸 温野菜 元氣ヨーグルト	豚もも肉	牛乳 煮干し さいごろチーズ ヨーグルト	にんじん 小松菜 にら	しょうが たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	地粉うどん さつまいも 三温糖 はちみつ	揚げ油 ごま	844		
23	金	森のきのこカレー	大豆のかりかり揚げ ハムと大根のサラダ みかんゼリー	豚もも肉 大豆 ハム	牛乳 とろけるチーズ	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ えのき にんにく ショウガ	素子飯 じゃがいも 片栗粉 上白糖	炒め油 揚げ油	866		
26	月	振替休日										
27	火	ハムカツサンド	マカロニのヒリヒリ煮 ポテトのさっぱりサラダ	プレスハム たまご	牛乳 とろけるチーズ さいごろチーズ	にんじん 小松菜 フロッコリー	たまねぎ とうもろこし	食パン 薄力粉 パン粉 マカロニ じゃがいも	揚げ油 炒め油	894		
28	水	ごはん	肉じゃが 厚焼き卵 大根おろし 味噌の香和え	豚肉 さつまあげ 厚焼き卵 かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ だいこん キャベツ	白米 じゃがいも 突きこんやく 三温糖	炒め油	783		
29	木	ごま味噌ラーメン	ぶどうとチーズのパンケーキ ヘルシーサラダ	豚挽肉 味噌 マクロ缶詰	牛乳 さいごろチーズ ひじき	にんじん	ショウガ にんにく たまねぎ もやし きくらげ ねぎ	ホット中華麺 ホットケーキミックス	炒め油 すりごま	824		
30	金	ごはん	生揚げの中華煮 しょうまい もやしのサラダ ハロウィンデザート	生揚げ 豚肉 ハム うずらの卵 しょうまい	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ 干しいたけ ショウガ にんにく もやし きゅうり	白米 三温糖 片栗粉	炒め油	817		
 都合により献立を変更する場合があります。御理解・御協力のほど、よろしくお願いします。				給食回数 18回 ご飯食・・・10回				今月の平均栄養量		822.56		
				パン食・・・4回				基準栄養量		820		
				麺食・・・4回								

