

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
1(火) 570kcal 17%	バターナッツかぼちゃの ほうとう風うどん (地粉うどん)	地粉うどん / 豚肉 油揚げ バターナッツかぼちゃ はくさい たまねぎ 長ねぎ にんじん しめじ こまつな かつおだし そうだがかつおだし 昆布だし 米みそ しょうゆ 清酒 三温糖
	牛乳	牛乳
	高野豆腐の揚げ煮 冷凍みかん	凍り豆腐 馬鈴薯でん粉 なたね油 にんにく しょうが 長ねぎ 三温糖 米酢 しょうゆ ごま油 みかん
2(水) 527kcal 16%	発芽玄米ごはん	米 強化米 発芽玄米
	牛乳	牛乳
	きゅうちゃん漬け 肉じゃが	きゅうり しょうが とうがらし しょうゆ みりん 米酢 ごま 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん なたね油 かつおだし そうだがかつおだし しょうゆ 清酒 みりん 三温糖
3(木) 550kcal 16%	磯香和え	こまつな 緑豆もやし ひじき 昆布 しょうゆ みりん 三温糖 しょうゆ 焼きのり
	きび入りわかめごはん	米 強化米 もちきび わかめご飯の素(わかめ 水飴 食塩 昆布エキス 酵母エキス等)
	牛乳	牛乳
4(金) 498kcal 16%	お好みたまご焼き	鶏卵 豚肉 キャベツ なたね油 かつお節 食塩 白こしょう おこのみソース マヨネーズ あおのり
	けんちん汁	豆腐 さといも だいこん にんじん 長ねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ こまつな なたね油 かつおだし さばだし そうだだし 昆布だし しょうゆ みりん 食塩 三温糖
	牛乳	牛乳
7(月) 533kcal 17%	麦ごはん	米 強化米 麦
	ブルコギ	牛肉 にんにく しょうゆ 清酒 コチュジャン ごま油 三温糖 たまねぎ にんじん 緑豆もやし たら なたね油 食塩 白こしょう ごま ごま油
	わかめと寒天のスープ お米のチョコアーモンドマフィン	豆腐 わかめ 寒天 こんにゃく粉 増粘多糖類 青梗菜 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 白こしょう ごま油 米粉 ベーキングパウダー ココア アーモンド 三温糖 無調整豆乳 なたね油 ミルクチョコレート
8(火) 541kcal 16%	白ごはん	米 強化米
	牛乳	牛乳
	四川豆腐	豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん 長ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが なたね油 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ナンプラー 甜面醬 豆板醬 三温糖 山椒 馬鈴薯でん粉 ごま油
9(水) 538kcal 16%	中華サラダ	だいこん きゅうり 食塩 とうもろこし わかめ しょうゆ 米酢 ごま油 三温糖 白こしょう
	黒ごまはちみつプリン	牛乳 生クリーム 調整豆乳 ごま グラニュー糖 はちみつ 粉あめ 寒天 ハナエッセンス
	牛乳	牛乳
10(木) 543kcal 16%	こどもパン	子供パン(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 食塩 小麦たんぱく ビタミンC)
	ウクライナ産はちみつ	はちみつ
	牛乳	牛乳
11(金) 594kcal 12%	ボルシチ	牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ ピーツ にんにく パセリ オリーブ油 ホールトマト缶 赤ワイン ブイヨン ローリエ 食塩 黒こしょう サワークリーム
	こまつなとわかめのサラダ	こまつな きゅうり とうもろこし わかめ しょうゆ 米酢 三温糖 ごま油 ごま
	牛乳	牛乳
15(火) 537kcal 17%	白ごはん	米 強化米
	にしんの昆布煮	にしん 砂糖 醤油 発酵調味料 昆布 生姜 食塩 加工澱粉
	牛乳	牛乳
16(水) 552kcal 19%	さつま汁	鶏肉 豆腐 じゃがいも だいこん こんにゃく ごぼう にんじん 長ねぎ こまつな なたね油 かつおだし そうだがかつおだし 昆布だし 米みそ
	浅漬け	はくさい きゅうり 食塩 しょうゆ
	牛乳	牛乳
17(木) 542kcal 15%	あんかけチャーハン	米 強化米 鶏がらスープ 豚骨スープ しょうゆ 食塩 ごま油 焼き豚 たまねぎ なたね油 しょうゆ 清酒 白こしょう / はくさい 緑豆もやし にんじん えのきたけ 葉ねぎ しょうが にんにく なたね油 鶏がらスープ 豚骨スープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 三温糖 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉 ごま油
	牛乳	牛乳
	いかチヂミ	キャベツ 小麦粉 米粉 コーンスターチ グラニュー糖 食塩 小麦でん粉 ブドウ糖 たん白加水分解物 増粘多糖類 たら
18(金) 506kcal 19%	塩キャベツ	キャベツ にんにく ごま油 なたね油 食塩 ガラスープ ごま
	九洲ラーメン (ホット中華めん)	中華めん / 豚肉 しょうゆ 清酒 キャベツ 緑豆もやし 長ねぎ にんじん きくらげ たけのこ なたね油 鶏がらだし 昆布だし 煮干し たまねぎ にんにく しょうが 白湯(畜肉エキス 食塩 植物油脂 砂糖 醤油 野菜エキス 牛乳 牛乳 香辛料 調味料 増粘剤)
	牛乳	牛乳
18(金) 506kcal 19%	里芋ポテト	さといも しょうゆ 三温糖 馬鈴薯でん粉 なたね油
	海藻寒天サラダ	わかめ 昆布 莖わかめ 白とさかのり 青とさかのり 赤とさかのり 寒天 こんにゃく粉 増粘多糖類 きゅうり 緑豆もやし とうもろこし ごま油 米酢 三温糖 しょうゆ ごま
	牛乳	牛乳
18(金) 506kcal 19%	白ごはん	米 強化米
	牛乳	牛乳
	五目豆腐	豚肉 豆腐 ちくわ こんにゃく だいこん にんじん 長ねぎ しょうが なたね油 かつおだし そうだがかつおだし 京桜みそ しょうゆ みりん 三温糖
18(金) 506kcal 19%	ごまだれサラダ	緑豆もやし きゅうり キャベツ しょうゆ 米酢 三温糖 ごま油 ごま
	さつまいもおこわ	米 強化米 もち米 食塩 さつまいも
	牛乳	牛乳
18(金) 506kcal 19%	マグルカツ	びんながまぐろ 植物性たん白 たまねぎ パン粉 みりん 植物油脂 しょうゆ 砂糖 しょうが ほたてエキス 食塩 小麦粉 澱粉 ドロマイト pH調整剤 硫酸Ca ピロリン酸鉄 乳化剤 調味料 香料 酸味料 なたね油 ウスターソース
	沢煮焼	豚肉 清酒 えのきたけ 長ねぎ ごぼう ブドウ糖 にんじん 干しいたけ 三つ葉 かつおだし 昆布だし しょうゆ 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉
	牛乳	牛乳
18(金) 506kcal 19%	ガパオライス (白ごはん)	米 強化米 / 豚肉 鶏肉 脱脂大豆 たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン にんにく なたね油 しょうゆ オイスターソース ナンプラー 豆板醬 清酒 三温糖 白こしょう バジル 植物油脂 食塩 /
	牛乳	牛乳
	ヤムウンセン (えび入り春雨サラダ)	えび 春雨 無塩せきボンレスハム(豚もも肉 たん白加水分解物 水あめ 食塩 還元水飴 海藻ミネラル) きゅうり 緑豆もやし キャベツ なたね油 ごま油 米酢 しょうゆ 三温糖 食塩 白こしょう とうがらし

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
21(月) 566kcal 14%	五穀米	米 強化米 胚芽押麦 発芽玄米 もち麦 もち黒米 もちぎび
	牛乳	牛乳
	ごぼう入りドライカレー	豚肉 ひよこ豆 ごぼう たまねぎ にんじん ピーマン レーズン にんにく しょうが なたね油 米粉 トマトケチャップ ウスターソース 鶏がらスープ 豚骨スープ カレーペースト ブイヨン 食塩 黒こしょう
	バターナッツかぼちゃのサラダ	バターナッツかぼちゃ きゅうり キャベツ たまねぎ 米酢 なたね油 三温糖 食塩 白こしょう
22(火) 534kcal 15%	白ごはん	米 強化米
	牛乳	牛乳
	ジャージャーじゃがいも	じゃがいも 豚肉 たまねぎ たけのこ にんじん 長ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが なたね油 鶏がらスープ 甜面醬 豆板醤 しょうゆ みりん 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう
	チョレギサラダ	キャベツ きゅうり こまつな にんじん わかめ しょうゆ ごま油 三温糖 にんにく コチュジャン 食塩 ごま 韓国味付海苔(乾のり) ごま油 食塩
23(水) 640kcal 14%	麦ごはん	米 強化米 麦
	牛乳	牛乳
	さんまの蒲焼	さんま 馬鈴薯でん粉 なたね油 中ざら糖 しょうゆ みりん ごま
	麦みそ豚汁	豚肉 豆腐 じゃがいも だいこん にんじん ごぼう こんにゃく こまつな 長ねぎ なたね油 そうだがつおだし かつおだし 昆布だし 麦みそ 清酒
	ゆで栗	栗
25(金) 522kcal 20%	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン(小麦粉 ショートニング イースト 砂糖 食塩 小麦たんぱく モルト ビタミンC)
	牛乳	牛乳
	りんごジャム	りんご グラニュー糖 レモン果汁 粉あめ 寒天
	フイヤベース	えび あさり 真鯛 じゃがいも たまねぎ にんにく オリーブ油 鶏がらスープ カットトマト缶 白ワイン ブイヨン ローリエ ターメリック パセリ 食塩 白こしょう
	マカロニサラダ	マカロニ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ なたね油 米酢 三温糖 食塩 白こしょう
28(月) 582kcal 19%	ソイ丼 (麦ごはん)	米 強化米 麦 / 大豆 豚肉 脱脂大豆 無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) カレーレック しょうゆ 春菊 なたね油 みりん 三温糖
	牛乳	牛乳
	メヒカリのからあげ	メヒカリ 大麦 なたね油
	野菜とたまごのスープ	鶏卵 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ わかめ 鶏がらスープ しょうゆ ブイヨン 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉
29(火) 674kcal 15%	ツイストパン	ツイストパン(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂乳粉 食塩 小麦たんぱく ビタミンC)
	牛乳	牛乳
	じゃがいものクリーム煮	鶏肉 無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ 白花豆 なたね油 チーズ 牛乳 小麦粉 バター ブイヨン 白こしょう
	スイスチャードとアーモンドのサラダ	キャベツ きゅうり スイスチャード アーモンド なたね油 米酢 三温糖 食塩 白こしょう
	みかん	みかん
30(水) 534kcal 18%	キムタクごはん	米 強化米 白菜キムチ(白菜 大根 唐辛子 にんにく 人参 長ネギ 生姜 食塩 砂糖 昆布 酵母) なたね油 つぼ漬(干しいたけ 砂糖 しょうゆ 食塩 還元水飴 醸造酢 酒精 調味料 酸味料 着色料) しょうゆ
	牛乳	牛乳
	ボラのカレー竜田揚げ	ボラ コーンスターチ 馬鈴薯澱粉 白醤油 みりん風調味料 カレー粉 生姜 なたね油
	豆腐の中華スープ	豆腐 きくらげ だいこん にんじん 青梗菜 葉ねぎ しょうが 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉 ごま油
31(木) 592kcal 14%	ヒマワリハンバーグライス (ターメリックライス)	米 強化米 なたね油 鶏がらスープ ターメリック 食塩 / ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 植物性たん白 豚脂 テキストリン ぶどう糖 でん粉 ドロマイト ボークエキス 発酵調味料 食塩 加工油脂 酵母エキス チキンブイヨン クエン酸鉄Na) / にんにく しょうが しょうゆ みりん 清酒 三温糖 馬鈴薯でん粉
	牛乳	牛乳
	レンティルとカリノケールのスープ	チキンハム(鶏肉 でん粉 発酵調味料 食塩 砂糖 香辛料) キャベツ たまねぎ じゃがいも レンズ豆 カットトマト缶 なたね油
	パンブキンバハロア	かぼちゃ 砂糖 ぶどう糖 植物油 豆乳クリーム 食塩 増粘多糖類 でん粉 炭酸Ca 乳化剤 pH調整剤 香料 ヒロリン酸第二鉄 セルロース 水あめ 乳化剤 セルロース

○献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

○栄養量は、3年生量のエネルギーとたんぱく質エネルギー比(献立全体のエネルギーに占める割合)を掲載しています。

○日本食品標準成分表(八訂)による計算値を掲載しています。

令和6年10月 平均	
エネルギー	566 kcal
たんぱく質	16%