



令和6年度 須賀川市立第二中学校 給食予定献立表 《11月》



日	曜日	献立名	栄養価			赤 主に体の組織の もとになる	緑 主に体の調子を 整える	黄 主に熱や力の もとになる	調味料・その他																																																																																																																																																																																																																																																																
			熱量 Ca	蛋白質 鉄分	脂肪 塩分																																																																																																																																																																																																																																																																				
1	金	コッペパン 牛乳 ふわふわ玉子スープ ジャーマンポテト クリームゴールド	876	31.3	38.4	牛乳 とり肉 大豆 ウインナー	人参 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ	パン 油 パン粉 じゃがいも クリームゴールド	塩 コンソメ こしょう しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																
			396	2.7	3.0					5	火	麦ごはん 牛乳 大豆シュウマイ2個 とり肉とキャベツのみそ炒め 野菜のあまみたっぷりみそ汁	769	25.5	19.3	牛乳 とり肉 油あげ にぼし 大豆 みそ	人参 小松菜 大根葉 ごぼう 大根 にんにく キャベツ 白菜	米 麦 さとう こんにやく 里いも ごま油 こんにやく 小麦粉	ガラスープ 塩 トウモロコシ マヨネーズ	429	4.4	2.2	6	水	食パン 牛乳 肉団子2個 ミネストローネ ヨーグルトクリームあえ	824	30.0	23.7	牛乳 とり肉 ぶた肉 ヨーグルト 生クリーム	人参 小松菜 トマト セロリ 玉ねぎ にんにく バナナ みかん りんご	パン さとう じゃがいも 油 マカロニ ぶどうゼリー	塩 こしょう コンソメ デミグラスソース	488	6.9	3.1	7	木	(松明あかし給食) ゆかりごはん 牛乳 手巻きのり あつやきたまご ツナサラダ いなか汁	825	26.3	24.7	牛乳 生あげ マグロフレーク のり みそ にぼし たまご	人参 ほうれん草 赤しそ ねぎ 大根 干し椎茸 玉ねぎ ごぼう キャベツ	米 麦 さとう じゃがいも 卵抜きマヨネーズ こんにやく	しょうゆ 塩 こしょう かつおだし	364	3.2	3.0	8	金	黒糖コッペパン 牛乳 トマトシチュー グリーンサラダ ヨーグルトレーズン	810	33.3	24.4	牛乳 とり肉 大豆 チーズ	人参 ブロッコリー トマト パプリカ しめじ キャベツ にんにく きゅうり 玉ねぎ レーズン	パン 黒糖 さとう 油 じゃがいも	ケチャップ 塩 コンソメ バジル こしょう からし デミグラス 酢	410	6.0	2.7	11	月	(地産地消週間) 麦ごはん 牛乳 納豆 ぶた肉のねぎ塩いため なめこ汁	788	31.8	21.3	牛乳 ぶた肉 納豆 大豆 豆腐 にぼし みそ	人参 ほうれん草 にら なめこ ねぎ 大根 玉ねぎ にんにく もやし	米 麦 ごま 油 さとう でんぷん ぶ	しょうゆ 塩 みりん 酒 トウモロコシ かつおだし	350	3.7	2.0	12	火	(地産地消週間)＜福島味わいメニュー＞ 麦ごはん 牛乳 かじきカツリ もやしのナムル キムチスープ	816	22.2	30.9	牛乳 ぶた肉 カジキ 豆腐 大豆	人参 小松菜 にら ブロッコリー ねぎ 大根 もやし きゅうり 白菜キムチ	米 麦 油 さとう パン粉 小麦粉 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 がらみ 酢 こしょう ソース	469	2.6	2.5	13	水	(地産地消週間) 食パン 牛乳 スモークチキンサラダ 中華すいとん ももジャム	794	29.2	25.3	牛乳 とり肉 ぶた肉	人参 ほうれん草 にら ブロッコリー 干し椎茸 きくらげ ねぎ 白菜 玉ねぎ しょうが もやし きゅうり	米 麦 ももジャム 油 さとう ごま ごま油 小麦粉 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ 塩 がらみ 酢 こしょう からし 酢	361	2.2	3.2	14	木	(地産地消週間)＜福島牛乳味わいメニュー＞ 麦ごはん 牛乳 福島ビーフカレー キャベツと豆のサラダ りんご1/4個	897	29.7	24.1	牛乳 福島牛 大豆 チーズ	人参 ブロッコリー ほうれん草 にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし りんご	米 麦 さとう 油 じゃがいも ごま ごま油	カレー粉 酢 赤ワイン カレー粉 ケチャップ 塩 こしょう	392	4.2	2.4	15	金	(地産地消週間) 食パン 牛乳 ぶた肉のケチャップいため もやしの中華スープ 黒豆きなこクリーム	773	32.8	31	牛乳 ぶた肉 大豆	人参 ほうれん草 トマト ピーマン 干し椎茸 しめじ もやし 白菜 にんにく コーン 玉ねぎ	パン さとう 油 ごま油 黒豆きなこクリーム	とりだし こしょう ケチャップ アジ 赤ワイン バジル しょうゆ 中華スープ 塩	343	2.4	3.0	18	月	(食育の日の献立) 麦ご飯 牛乳 とり肉のバーベキューソースかけ キャベツとにらのポン酢あえ わかめと豆腐のみそ汁	783	33.5	19.8	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ みそ にぼし	人参 にら えのき茸 大根 ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも でんぷん ごま	しょうゆ 塩 塩こうじ 酒 さばだし	331	2.2	2.3	19	火	麦ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ 大根サラダ もやしのうま塩スープ	785	27.3	23.7	牛乳 ぶた肉 とり肉 まぐろフレーク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 大根葉 きくらげ もやし ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根	米 麦 ごま油 油 ごま	しょうゆ 塩 中華スープ こんぶだし 酢 こしょう ラー油 かつおだし	380	3.7	2.2	20	水	食パン 牛乳 エッグポテトサラダ 米粉めん入りタンタンスープ ヨーグルト	872	31.8	33.1	牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト みそ たまご	人参 にら ねぎ 干し椎茸 きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ もやし	パン ごま さとう じゃがいも ごま油 マカロニ 米粉めん 油 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ からし 塩 トウモロコシ とりだし 中華スープ	475	8.4	3.4	21	木	(和食の日の献立) 麦ごはん 牛乳 ぴりから漬け物 さばの塩こうじ焼き 野菜たっぷりこんさい汁	834	28.3	28.1	牛乳 さば 油あげ みそ にぼし	にんじん 白菜 きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	しょうゆ 塩 酒 塩こうじ かつおだし キムチのもと	302	2.3	2.8	22	金	ソフトめん 牛乳 五目うどん汁 きつねいなり ツナのあえもの	819	36.8	19.3	牛乳 とり肉 油あげ まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 まいたけ 玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし	ソフトめん 油 さとう ごま こんにやく もち	しょうゆ 塩 さばだし みりん こんぶだし	364	3.0	2.4	25	月	麦ごはん 牛乳 ぶりかけ かんこくふうすきやき ひじきサラダ	833	27.5	20.8	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき かまぼこ 豆腐 ぶりかけ(おかか)	人参 ほうれん草 にら えのき茸 キャベツ もやし にんにく ねぎ 白菜	米 麦 さとう 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 酢 からし みりん りんごソース コチュジャン	378	3.0	2.3	26	火	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 ミルクおから えのき茸のみそ汁	779	31.2	19.8	牛乳 いわし とり肉 おから かつお節 みそ にぼし	人参 小松菜 えのき茸 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 白だし みりん かつおだし	528	3.1	2.8	27	水	コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー フレンチサラダ 大豆チョコ	840	33.2	30.8	牛乳 とり肉 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	パン 油 さとう じゃがいも バター 大豆バター	コンソメ 塩 こしょう 酢 ベシヤメルルウ	480	2.5	3.3	28	木	麦ごはん 牛乳 とり肉のみそづけ焼き かいそうサラダ とうふのごまスープ	781	34.8	17.0	牛乳 とり肉 にぼし みそ	人参 小松菜 しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	白だし 塩こうじ 酒 しょうゆ 酢 かつおだし	341	2.8	2.4	29	金	麦ごはん 牛乳 ひき肉とさつまいものカレー煮 チーズサラダ ミニブルベリーゼリー	818	32.6	28.1	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	人参 ほうれん草 トマト ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく しょうが	米 油 さとう さつまいも ブルーベリーゼリー	カレー粉 塩 カレー粉 酢 こしょう とりだし	425	3.8	3	当月平均摂取量			815	30.4	25.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。		
5	火	麦ごはん 牛乳 大豆シュウマイ2個 とり肉とキャベツのみそ炒め 野菜のあまみたっぷりみそ汁	769	25.5	19.3	牛乳 とり肉 油あげ にぼし 大豆 みそ	人参 小松菜 大根葉 ごぼう 大根 にんにく キャベツ 白菜	米 麦 さとう こんにやく 里いも ごま油 こんにやく 小麦粉	ガラスープ 塩 トウモロコシ マヨネーズ																																																																																																																																																																																																																																																																
			429	4.4	2.2					6	水	食パン 牛乳 肉団子2個 ミネストローネ ヨーグルトクリームあえ	824	30.0	23.7	牛乳 とり肉 ぶた肉 ヨーグルト 生クリーム	人参 小松菜 トマト セロリ 玉ねぎ にんにく バナナ みかん りんご	パン さとう じゃがいも 油 マカロニ ぶどうゼリー	塩 こしょう コンソメ デミグラスソース	488	6.9	3.1	7	木	(松明あかし給食) ゆかりごはん 牛乳 手巻きのり あつやきたまご ツナサラダ いなか汁	825	26.3	24.7	牛乳 生あげ マグロフレーク のり みそ にぼし たまご	人参 ほうれん草 赤しそ ねぎ 大根 干し椎茸 玉ねぎ ごぼう キャベツ	米 麦 さとう じゃがいも 卵抜きマヨネーズ こんにやく	しょうゆ 塩 こしょう かつおだし	364	3.2	3.0	8	金	黒糖コッペパン 牛乳 トマトシチュー グリーンサラダ ヨーグルトレーズン	810	33.3	24.4	牛乳 とり肉 大豆 チーズ	人参 ブロッコリー トマト パプリカ しめじ キャベツ にんにく きゅうり 玉ねぎ レーズン	パン 黒糖 さとう 油 じゃがいも	ケチャップ 塩 コンソメ バジル こしょう からし デミグラス 酢	410	6.0	2.7	11	月	(地産地消週間) 麦ごはん 牛乳 納豆 ぶた肉のねぎ塩いため なめこ汁	788	31.8	21.3	牛乳 ぶた肉 納豆 大豆 豆腐 にぼし みそ	人参 ほうれん草 にら なめこ ねぎ 大根 玉ねぎ にんにく もやし	米 麦 ごま 油 さとう でんぷん ぶ	しょうゆ 塩 みりん 酒 トウモロコシ かつおだし	350	3.7	2.0	12	火	(地産地消週間)＜福島味わいメニュー＞ 麦ごはん 牛乳 かじきカツリ もやしのナムル キムチスープ	816	22.2	30.9	牛乳 ぶた肉 カジキ 豆腐 大豆	人参 小松菜 にら ブロッコリー ねぎ 大根 もやし きゅうり 白菜キムチ	米 麦 油 さとう パン粉 小麦粉 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 がらみ 酢 こしょう ソース	469	2.6	2.5	13	水	(地産地消週間) 食パン 牛乳 スモークチキンサラダ 中華すいとん ももジャム	794	29.2	25.3	牛乳 とり肉 ぶた肉	人参 ほうれん草 にら ブロッコリー 干し椎茸 きくらげ ねぎ 白菜 玉ねぎ しょうが もやし きゅうり	米 麦 ももジャム 油 さとう ごま ごま油 小麦粉 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ 塩 がらみ 酢 こしょう からし 酢	361	2.2	3.2	14	木	(地産地消週間)＜福島牛乳味わいメニュー＞ 麦ごはん 牛乳 福島ビーフカレー キャベツと豆のサラダ りんご1/4個	897	29.7	24.1	牛乳 福島牛 大豆 チーズ	人参 ブロッコリー ほうれん草 にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし りんご	米 麦 さとう 油 じゃがいも ごま ごま油	カレー粉 酢 赤ワイン カレー粉 ケチャップ 塩 こしょう	392	4.2	2.4	15	金	(地産地消週間) 食パン 牛乳 ぶた肉のケチャップいため もやしの中華スープ 黒豆きなこクリーム	773	32.8	31	牛乳 ぶた肉 大豆	人参 ほうれん草 トマト ピーマン 干し椎茸 しめじ もやし 白菜 にんにく コーン 玉ねぎ	パン さとう 油 ごま油 黒豆きなこクリーム	とりだし こしょう ケチャップ アジ 赤ワイン バジル しょうゆ 中華スープ 塩	343	2.4	3.0	18	月	(食育の日の献立) 麦ご飯 牛乳 とり肉のバーベキューソースかけ キャベツとにらのポン酢あえ わかめと豆腐のみそ汁	783	33.5	19.8	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ みそ にぼし	人参 にら えのき茸 大根 ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも でんぷん ごま	しょうゆ 塩 塩こうじ 酒 さばだし	331	2.2	2.3	19	火	麦ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ 大根サラダ もやしのうま塩スープ	785	27.3	23.7	牛乳 ぶた肉 とり肉 まぐろフレーク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 大根葉 きくらげ もやし ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根	米 麦 ごま油 油 ごま	しょうゆ 塩 中華スープ こんぶだし 酢 こしょう ラー油 かつおだし	380	3.7	2.2	20	水	食パン 牛乳 エッグポテトサラダ 米粉めん入りタンタンスープ ヨーグルト	872	31.8	33.1	牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト みそ たまご	人参 にら ねぎ 干し椎茸 きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ もやし	パン ごま さとう じゃがいも ごま油 マカロニ 米粉めん 油 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ からし 塩 トウモロコシ とりだし 中華スープ	475	8.4	3.4	21	木	(和食の日の献立) 麦ごはん 牛乳 ぴりから漬け物 さばの塩こうじ焼き 野菜たっぷりこんさい汁	834	28.3	28.1	牛乳 さば 油あげ みそ にぼし	にんじん 白菜 きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	しょうゆ 塩 酒 塩こうじ かつおだし キムチのもと	302	2.3	2.8	22	金	ソフトめん 牛乳 五目うどん汁 きつねいなり ツナのあえもの	819	36.8	19.3	牛乳 とり肉 油あげ まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 まいたけ 玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし	ソフトめん 油 さとう ごま こんにやく もち	しょうゆ 塩 さばだし みりん こんぶだし	364	3.0	2.4	25	月	麦ごはん 牛乳 ぶりかけ かんこくふうすきやき ひじきサラダ	833	27.5	20.8	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき かまぼこ 豆腐 ぶりかけ(おかか)	人参 ほうれん草 にら えのき茸 キャベツ もやし にんにく ねぎ 白菜	米 麦 さとう 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 酢 からし みりん りんごソース コチュジャン	378	3.0	2.3	26	火	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 ミルクおから えのき茸のみそ汁	779	31.2	19.8	牛乳 いわし とり肉 おから かつお節 みそ にぼし	人参 小松菜 えのき茸 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 白だし みりん かつおだし	528	3.1	2.8	27	水	コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー フレンチサラダ 大豆チョコ	840	33.2	30.8	牛乳 とり肉 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	パン 油 さとう じゃがいも バター 大豆バター	コンソメ 塩 こしょう 酢 ベシヤメルルウ	480	2.5	3.3	28	木	麦ごはん 牛乳 とり肉のみそづけ焼き かいそうサラダ とうふのごまスープ	781	34.8	17.0	牛乳 とり肉 にぼし みそ	人参 小松菜 しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	白だし 塩こうじ 酒 しょうゆ 酢 かつおだし	341	2.8	2.4	29	金	麦ごはん 牛乳 ひき肉とさつまいものカレー煮 チーズサラダ ミニブルベリーゼリー	818	32.6	28.1	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	人参 ほうれん草 トマト ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく しょうが	米 油 さとう さつまいも ブルーベリーゼリー	カレー粉 塩 カレー粉 酢 こしょう とりだし	425	3.8	3	当月平均摂取量			815	30.4	25.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							400	3.6	2.7						
6	水	食パン 牛乳 肉団子2個 ミネストローネ ヨーグルトクリームあえ	824	30.0	23.7	牛乳 とり肉 ぶた肉 ヨーグルト 生クリーム	人参 小松菜 トマト セロリ 玉ねぎ にんにく バナナ みかん りんご	パン さとう じゃがいも 油 マカロニ ぶどうゼリー	塩 こしょう コンソメ デミグラスソース																																																																																																																																																																																																																																																																
			488	6.9	3.1					7	木	(松明あかし給食) ゆかりごはん 牛乳 手巻きのり あつやきたまご ツナサラダ いなか汁	825	26.3	24.7	牛乳 生あげ マグロフレーク のり みそ にぼし たまご	人参 ほうれん草 赤しそ ねぎ 大根 干し椎茸 玉ねぎ ごぼう キャベツ	米 麦 さとう じゃがいも 卵抜きマヨネーズ こんにやく	しょうゆ 塩 こしょう かつおだし	364	3.2	3.0	8	金	黒糖コッペパン 牛乳 トマトシチュー グリーンサラダ ヨーグルトレーズン	810	33.3	24.4	牛乳 とり肉 大豆 チーズ	人参 ブロッコリー トマト パプリカ しめじ キャベツ にんにく きゅうり 玉ねぎ レーズン	パン 黒糖 さとう 油 じゃがいも	ケチャップ 塩 コンソメ バジル こしょう からし デミグラス 酢	410	6.0	2.7	11	月	(地産地消週間) 麦ごはん 牛乳 納豆 ぶた肉のねぎ塩いため なめこ汁	788	31.8	21.3	牛乳 ぶた肉 納豆 大豆 豆腐 にぼし みそ	人参 ほうれん草 にら なめこ ねぎ 大根 玉ねぎ にんにく もやし	米 麦 ごま 油 さとう でんぷん ぶ	しょうゆ 塩 みりん 酒 トウモロコシ かつおだし	350	3.7	2.0	12	火	(地産地消週間)＜福島味わいメニュー＞ 麦ごはん 牛乳 かじきカツリ もやしのナムル キムチスープ	816	22.2	30.9	牛乳 ぶた肉 カジキ 豆腐 大豆	人参 小松菜 にら ブロッコリー ねぎ 大根 もやし きゅうり 白菜キムチ	米 麦 油 さとう パン粉 小麦粉 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 がらみ 酢 こしょう ソース	469	2.6	2.5	13	水	(地産地消週間) 食パン 牛乳 スモークチキンサラダ 中華すいとん ももジャム	794	29.2	25.3	牛乳 とり肉 ぶた肉	人参 ほうれん草 にら ブロッコリー 干し椎茸 きくらげ ねぎ 白菜 玉ねぎ しょうが もやし きゅうり	米 麦 ももジャム 油 さとう ごま ごま油 小麦粉 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ 塩 がらみ 酢 こしょう からし 酢	361	2.2	3.2	14	木	(地産地消週間)＜福島牛乳味わいメニュー＞ 麦ごはん 牛乳 福島ビーフカレー キャベツと豆のサラダ りんご1/4個	897	29.7	24.1	牛乳 福島牛 大豆 チーズ	人参 ブロッコリー ほうれん草 にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし りんご	米 麦 さとう 油 じゃがいも ごま ごま油	カレー粉 酢 赤ワイン カレー粉 ケチャップ 塩 こしょう	392	4.2	2.4	15	金	(地産地消週間) 食パン 牛乳 ぶた肉のケチャップいため もやしの中華スープ 黒豆きなこクリーム	773	32.8	31	牛乳 ぶた肉 大豆	人参 ほうれん草 トマト ピーマン 干し椎茸 しめじ もやし 白菜 にんにく コーン 玉ねぎ	パン さとう 油 ごま油 黒豆きなこクリーム	とりだし こしょう ケチャップ アジ 赤ワイン バジル しょうゆ 中華スープ 塩	343	2.4	3.0	18	月	(食育の日の献立) 麦ご飯 牛乳 とり肉のバーベキューソースかけ キャベツとにらのポン酢あえ わかめと豆腐のみそ汁	783	33.5	19.8	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ みそ にぼし	人参 にら えのき茸 大根 ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも でんぷん ごま	しょうゆ 塩 塩こうじ 酒 さばだし	331	2.2	2.3	19	火	麦ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ 大根サラダ もやしのうま塩スープ	785	27.3	23.7	牛乳 ぶた肉 とり肉 まぐろフレーク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 大根葉 きくらげ もやし ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根	米 麦 ごま油 油 ごま	しょうゆ 塩 中華スープ こんぶだし 酢 こしょう ラー油 かつおだし	380	3.7	2.2	20	水	食パン 牛乳 エッグポテトサラダ 米粉めん入りタンタンスープ ヨーグルト	872	31.8	33.1	牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト みそ たまご	人参 にら ねぎ 干し椎茸 きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ もやし	パン ごま さとう じゃがいも ごま油 マカロニ 米粉めん 油 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ からし 塩 トウモロコシ とりだし 中華スープ	475	8.4	3.4	21	木	(和食の日の献立) 麦ごはん 牛乳 ぴりから漬け物 さばの塩こうじ焼き 野菜たっぷりこんさい汁	834	28.3	28.1	牛乳 さば 油あげ みそ にぼし	にんじん 白菜 きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	しょうゆ 塩 酒 塩こうじ かつおだし キムチのもと	302	2.3	2.8	22	金	ソフトめん 牛乳 五目うどん汁 きつねいなり ツナのあえもの	819	36.8	19.3	牛乳 とり肉 油あげ まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 まいたけ 玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし	ソフトめん 油 さとう ごま こんにやく もち	しょうゆ 塩 さばだし みりん こんぶだし	364	3.0	2.4	25	月	麦ごはん 牛乳 ぶりかけ かんこくふうすきやき ひじきサラダ	833	27.5	20.8	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき かまぼこ 豆腐 ぶりかけ(おかか)	人参 ほうれん草 にら えのき茸 キャベツ もやし にんにく ねぎ 白菜	米 麦 さとう 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 酢 からし みりん りんごソース コチュジャン	378	3.0	2.3	26	火	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 ミルクおから えのき茸のみそ汁	779	31.2	19.8	牛乳 いわし とり肉 おから かつお節 みそ にぼし	人参 小松菜 えのき茸 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 白だし みりん かつおだし	528	3.1	2.8	27	水	コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー フレンチサラダ 大豆チョコ	840	33.2	30.8	牛乳 とり肉 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	パン 油 さとう じゃがいも バター 大豆バター	コンソメ 塩 こしょう 酢 ベシヤメルルウ	480	2.5	3.3	28	木	麦ごはん 牛乳 とり肉のみそづけ焼き かいそうサラダ とうふのごまスープ	781	34.8	17.0	牛乳 とり肉 にぼし みそ	人参 小松菜 しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	白だし 塩こうじ 酒 しょうゆ 酢 かつおだし	341	2.8	2.4	29	金	麦ごはん 牛乳 ひき肉とさつまいものカレー煮 チーズサラダ ミニブルベリーゼリー	818	32.6	28.1	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	人参 ほうれん草 トマト ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく しょうが	米 油 さとう さつまいも ブルーベリーゼリー	カレー粉 塩 カレー粉 酢 こしょう とりだし	425	3.8	3	当月平均摂取量			815	30.4	25.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							400	3.6	2.7																			
7	木	(松明あかし給食) ゆかりごはん 牛乳 手巻きのり あつやきたまご ツナサラダ いなか汁	825	26.3	24.7	牛乳 生あげ マグロフレーク のり みそ にぼし たまご	人参 ほうれん草 赤しそ ねぎ 大根 干し椎茸 玉ねぎ ごぼう キャベツ	米 麦 さとう じゃがいも 卵抜きマヨネーズ こんにやく	しょうゆ 塩 こしょう かつおだし																																																																																																																																																																																																																																																																
			364	3.2	3.0					8	金	黒糖コッペパン 牛乳 トマトシチュー グリーンサラダ ヨーグルトレーズン	810	33.3	24.4	牛乳 とり肉 大豆 チーズ	人参 ブロッコリー トマト パプリカ しめじ キャベツ にんにく きゅうり 玉ねぎ レーズン	パン 黒糖 さとう 油 じゃがいも	ケチャップ 塩 コンソメ バジル こしょう からし デミグラス 酢	410	6.0	2.7	11	月	(地産地消週間) 麦ごはん 牛乳 納豆 ぶた肉のねぎ塩いため なめこ汁	788	31.8	21.3	牛乳 ぶた肉 納豆 大豆 豆腐 にぼし みそ	人参 ほうれん草 にら なめこ ねぎ 大根 玉ねぎ にんにく もやし	米 麦 ごま 油 さとう でんぷん ぶ	しょうゆ 塩 みりん 酒 トウモロコシ かつおだし	350	3.7	2.0	12	火	(地産地消週間)＜福島味わいメニュー＞ 麦ごはん 牛乳 かじきカツリ もやしのナムル キムチスープ	816	22.2	30.9	牛乳 ぶた肉 カジキ 豆腐 大豆	人参 小松菜 にら ブロッコリー ねぎ 大根 もやし きゅうり 白菜キムチ	米 麦 油 さとう パン粉 小麦粉 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 がらみ 酢 こしょう ソース	469	2.6	2.5	13	水	(地産地消週間) 食パン 牛乳 スモークチキンサラダ 中華すいとん ももジャム	794	29.2	25.3	牛乳 とり肉 ぶた肉	人参 ほうれん草 にら ブロッコリー 干し椎茸 きくらげ ねぎ 白菜 玉ねぎ しょうが もやし きゅうり	米 麦 ももジャム 油 さとう ごま ごま油 小麦粉 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ 塩 がらみ 酢 こしょう からし 酢	361	2.2	3.2	14	木	(地産地消週間)＜福島牛乳味わいメニュー＞ 麦ごはん 牛乳 福島ビーフカレー キャベツと豆のサラダ りんご1/4個	897	29.7	24.1	牛乳 福島牛 大豆 チーズ	人参 ブロッコリー ほうれん草 にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし りんご	米 麦 さとう 油 じゃがいも ごま ごま油	カレー粉 酢 赤ワイン カレー粉 ケチャップ 塩 こしょう	392	4.2	2.4	15	金	(地産地消週間) 食パン 牛乳 ぶた肉のケチャップいため もやしの中華スープ 黒豆きなこクリーム	773	32.8	31	牛乳 ぶた肉 大豆	人参 ほうれん草 トマト ピーマン 干し椎茸 しめじ もやし 白菜 にんにく コーン 玉ねぎ	パン さとう 油 ごま油 黒豆きなこクリーム	とりだし こしょう ケチャップ アジ 赤ワイン バジル しょうゆ 中華スープ 塩	343	2.4	3.0	18	月	(食育の日の献立) 麦ご飯 牛乳 とり肉のバーベキューソースかけ キャベツとにらのポン酢あえ わかめと豆腐のみそ汁	783	33.5	19.8	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ みそ にぼし	人参 にら えのき茸 大根 ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも でんぷん ごま	しょうゆ 塩 塩こうじ 酒 さばだし	331	2.2	2.3	19	火	麦ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ 大根サラダ もやしのうま塩スープ	785	27.3	23.7	牛乳 ぶた肉 とり肉 まぐろフレーク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 大根葉 きくらげ もやし ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根	米 麦 ごま油 油 ごま	しょうゆ 塩 中華スープ こんぶだし 酢 こしょう ラー油 かつおだし	380	3.7	2.2	20	水	食パン 牛乳 エッグポテトサラダ 米粉めん入りタンタンスープ ヨーグルト	872	31.8	33.1	牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト みそ たまご	人参 にら ねぎ 干し椎茸 きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ もやし	パン ごま さとう じゃがいも ごま油 マカロニ 米粉めん 油 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ からし 塩 トウモロコシ とりだし 中華スープ	475	8.4	3.4	21	木	(和食の日の献立) 麦ごはん 牛乳 ぴりから漬け物 さばの塩こうじ焼き 野菜たっぷりこんさい汁	834	28.3	28.1	牛乳 さば 油あげ みそ にぼし	にんじん 白菜 きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	しょうゆ 塩 酒 塩こうじ かつおだし キムチのもと	302	2.3	2.8	22	金	ソフトめん 牛乳 五目うどん汁 きつねいなり ツナのあえもの	819	36.8	19.3	牛乳 とり肉 油あげ まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 まいたけ 玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし	ソフトめん 油 さとう ごま こんにやく もち	しょうゆ 塩 さばだし みりん こんぶだし	364	3.0	2.4	25	月	麦ごはん 牛乳 ぶりかけ かんこくふうすきやき ひじきサラダ	833	27.5	20.8	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき かまぼこ 豆腐 ぶりかけ(おかか)	人参 ほうれん草 にら えのき茸 キャベツ もやし にんにく ねぎ 白菜	米 麦 さとう 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 酢 からし みりん りんごソース コチュジャン	378	3.0	2.3	26	火	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 ミルクおから えのき茸のみそ汁	779	31.2	19.8	牛乳 いわし とり肉 おから かつお節 みそ にぼし	人参 小松菜 えのき茸 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 白だし みりん かつおだし	528	3.1	2.8	27	水	コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー フレンチサラダ 大豆チョコ	840	33.2	30.8	牛乳 とり肉 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	パン 油 さとう じゃがいも バター 大豆バター	コンソメ 塩 こしょう 酢 ベシヤメルルウ	480	2.5	3.3	28	木	麦ごはん 牛乳 とり肉のみそづけ焼き かいそうサラダ とうふのごまスープ	781	34.8	17.0	牛乳 とり肉 にぼし みそ	人参 小松菜 しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	白だし 塩こうじ 酒 しょうゆ 酢 かつおだし	341	2.8	2.4	29	金	麦ごはん 牛乳 ひき肉とさつまいものカレー煮 チーズサラダ ミニブルベリーゼリー	818	32.6	28.1	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	人参 ほうれん草 トマト ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく しょうが	米 油 さとう さつまいも ブルーベリーゼリー	カレー粉 塩 カレー粉 酢 こしょう とりだし	425	3.8	3	当月平均摂取量			815	30.4	25.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							400	3.6	2.7																																
8	金	黒糖コッペパン 牛乳 トマトシチュー グリーンサラダ ヨーグルトレーズン	810	33.3	24.4	牛乳 とり肉 大豆 チーズ	人参 ブロッコリー トマト パプリカ しめじ キャベツ にんにく きゅうり 玉ねぎ レーズン	パン 黒糖 さとう 油 じゃがいも	ケチャップ 塩 コンソメ バジル こしょう からし デミグラス 酢																																																																																																																																																																																																																																																																
			410	6.0	2.7					11	月	(地産地消週間) 麦ごはん 牛乳 納豆 ぶた肉のねぎ塩いため なめこ汁	788	31.8	21.3	牛乳 ぶた肉 納豆 大豆 豆腐 にぼし みそ	人参 ほうれん草 にら なめこ ねぎ 大根 玉ねぎ にんにく もやし	米 麦 ごま 油 さとう でんぷん ぶ	しょうゆ 塩 みりん 酒 トウモロコシ かつおだし	350	3.7	2.0	12	火	(地産地消週間)＜福島味わいメニュー＞ 麦ごはん 牛乳 かじきカツリ もやしのナムル キムチスープ	816	22.2	30.9	牛乳 ぶた肉 カジキ 豆腐 大豆	人参 小松菜 にら ブロッコリー ねぎ 大根 もやし きゅうり 白菜キムチ	米 麦 油 さとう パン粉 小麦粉 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 がらみ 酢 こしょう ソース	469	2.6	2.5	13	水	(地産地消週間) 食パン 牛乳 スモークチキンサラダ 中華すいとん ももジャム	794	29.2	25.3	牛乳 とり肉 ぶた肉	人参 ほうれん草 にら ブロッコリー 干し椎茸 きくらげ ねぎ 白菜 玉ねぎ しょうが もやし きゅうり	米 麦 ももジャム 油 さとう ごま ごま油 小麦粉 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ 塩 がらみ 酢 こしょう からし 酢	361	2.2	3.2	14	木	(地産地消週間)＜福島牛乳味わいメニュー＞ 麦ごはん 牛乳 福島ビーフカレー キャベツと豆のサラダ りんご1/4個	897	29.7	24.1	牛乳 福島牛 大豆 チーズ	人参 ブロッコリー ほうれん草 にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし りんご	米 麦 さとう 油 じゃがいも ごま ごま油	カレー粉 酢 赤ワイン カレー粉 ケチャップ 塩 こしょう	392	4.2	2.4	15	金	(地産地消週間) 食パン 牛乳 ぶた肉のケチャップいため もやしの中華スープ 黒豆きなこクリーム	773	32.8	31	牛乳 ぶた肉 大豆	人参 ほうれん草 トマト ピーマン 干し椎茸 しめじ もやし 白菜 にんにく コーン 玉ねぎ	パン さとう 油 ごま油 黒豆きなこクリーム	とりだし こしょう ケチャップ アジ 赤ワイン バジル しょうゆ 中華スープ 塩	343	2.4	3.0	18	月	(食育の日の献立) 麦ご飯 牛乳 とり肉のバーベキューソースかけ キャベツとにらのポン酢あえ わかめと豆腐のみそ汁	783	33.5	19.8	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ みそ にぼし	人参 にら えのき茸 大根 ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも でんぷん ごま	しょうゆ 塩 塩こうじ 酒 さばだし	331	2.2	2.3	19	火	麦ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ 大根サラダ もやしのうま塩スープ	785	27.3	23.7	牛乳 ぶた肉 とり肉 まぐろフレーク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 大根葉 きくらげ もやし ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根	米 麦 ごま油 油 ごま	しょうゆ 塩 中華スープ こんぶだし 酢 こしょう ラー油 かつおだし	380	3.7	2.2	20	水	食パン 牛乳 エッグポテトサラダ 米粉めん入りタンタンスープ ヨーグルト	872	31.8	33.1	牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト みそ たまご	人参 にら ねぎ 干し椎茸 きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ もやし	パン ごま さとう じゃがいも ごま油 マカロニ 米粉めん 油 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ からし 塩 トウモロコシ とりだし 中華スープ	475	8.4	3.4	21	木	(和食の日の献立) 麦ごはん 牛乳 ぴりから漬け物 さばの塩こうじ焼き 野菜たっぷりこんさい汁	834	28.3	28.1	牛乳 さば 油あげ みそ にぼし	にんじん 白菜 きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	しょうゆ 塩 酒 塩こうじ かつおだし キムチのもと	302	2.3	2.8	22	金	ソフトめん 牛乳 五目うどん汁 きつねいなり ツナのあえもの	819	36.8	19.3	牛乳 とり肉 油あげ まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 まいたけ 玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし	ソフトめん 油 さとう ごま こんにやく もち	しょうゆ 塩 さばだし みりん こんぶだし	364	3.0	2.4	25	月	麦ごはん 牛乳 ぶりかけ かんこくふうすきやき ひじきサラダ	833	27.5	20.8	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき かまぼこ 豆腐 ぶりかけ(おかか)	人参 ほうれん草 にら えのき茸 キャベツ もやし にんにく ねぎ 白菜	米 麦 さとう 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 酢 からし みりん りんごソース コチュジャン	378	3.0	2.3	26	火	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 ミルクおから えのき茸のみそ汁	779	31.2	19.8	牛乳 いわし とり肉 おから かつお節 みそ にぼし	人参 小松菜 えのき茸 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 白だし みりん かつおだし	528	3.1	2.8	27	水	コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー フレンチサラダ 大豆チョコ	840	33.2	30.8	牛乳 とり肉 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	パン 油 さとう じゃがいも バター 大豆バター	コンソメ 塩 こしょう 酢 ベシヤメルルウ	480	2.5	3.3	28	木	麦ごはん 牛乳 とり肉のみそづけ焼き かいそうサラダ とうふのごまスープ	781	34.8	17.0	牛乳 とり肉 にぼし みそ	人参 小松菜 しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	白だし 塩こうじ 酒 しょうゆ 酢 かつおだし	341	2.8	2.4	29	金	麦ごはん 牛乳 ひき肉とさつまいものカレー煮 チーズサラダ ミニブルベリーゼリー	818	32.6	28.1	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	人参 ほうれん草 トマト ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく しょうが	米 油 さとう さつまいも ブルーベリーゼリー	カレー粉 塩 カレー粉 酢 こしょう とりだし	425	3.8	3	当月平均摂取量			815	30.4	25.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							400	3.6	2.7																																													
11	月	(地産地消週間) 麦ごはん 牛乳 納豆 ぶた肉のねぎ塩いため なめこ汁	788	31.8	21.3	牛乳 ぶた肉 納豆 大豆 豆腐 にぼし みそ	人参 ほうれん草 にら なめこ ねぎ 大根 玉ねぎ にんにく もやし	米 麦 ごま 油 さとう でんぷん ぶ	しょうゆ 塩 みりん 酒 トウモロコシ かつおだし																																																																																																																																																																																																																																																																
			350	3.7	2.0					12	火	(地産地消週間)＜福島味わいメニュー＞ 麦ごはん 牛乳 かじきカツリ もやしのナムル キムチスープ	816	22.2	30.9	牛乳 ぶた肉 カジキ 豆腐 大豆	人参 小松菜 にら ブロッコリー ねぎ 大根 もやし きゅうり 白菜キムチ	米 麦 油 さとう パン粉 小麦粉 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 がらみ 酢 こしょう ソース	469	2.6	2.5	13	水	(地産地消週間) 食パン 牛乳 スモークチキンサラダ 中華すいとん ももジャム	794	29.2	25.3	牛乳 とり肉 ぶた肉	人参 ほうれん草 にら ブロッコリー 干し椎茸 きくらげ ねぎ 白菜 玉ねぎ しょうが もやし きゅうり	米 麦 ももジャム 油 さとう ごま ごま油 小麦粉 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ 塩 がらみ 酢 こしょう からし 酢	361	2.2	3.2	14	木	(地産地消週間)＜福島牛乳味わいメニュー＞ 麦ごはん 牛乳 福島ビーフカレー キャベツと豆のサラダ りんご1/4個	897	29.7	24.1	牛乳 福島牛 大豆 チーズ	人参 ブロッコリー ほうれん草 にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし りんご	米 麦 さとう 油 じゃがいも ごま ごま油	カレー粉 酢 赤ワイン カレー粉 ケチャップ 塩 こしょう	392	4.2	2.4	15	金	(地産地消週間) 食パン 牛乳 ぶた肉のケチャップいため もやしの中華スープ 黒豆きなこクリーム	773	32.8	31	牛乳 ぶた肉 大豆	人参 ほうれん草 トマト ピーマン 干し椎茸 しめじ もやし 白菜 にんにく コーン 玉ねぎ	パン さとう 油 ごま油 黒豆きなこクリーム	とりだし こしょう ケチャップ アジ 赤ワイン バジル しょうゆ 中華スープ 塩	343	2.4	3.0	18	月	(食育の日の献立) 麦ご飯 牛乳 とり肉のバーベキューソースかけ キャベツとにらのポン酢あえ わかめと豆腐のみそ汁	783	33.5	19.8	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ みそ にぼし	人参 にら えのき茸 大根 ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも でんぷん ごま	しょうゆ 塩 塩こうじ 酒 さばだし	331	2.2	2.3	19	火	麦ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ 大根サラダ もやしのうま塩スープ	785	27.3	23.7	牛乳 ぶた肉 とり肉 まぐろフレーク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 大根葉 きくらげ もやし ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根	米 麦 ごま油 油 ごま	しょうゆ 塩 中華スープ こんぶだし 酢 こしょう ラー油 かつおだし	380	3.7	2.2	20	水	食パン 牛乳 エッグポテトサラダ 米粉めん入りタンタンスープ ヨーグルト	872	31.8	33.1	牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト みそ たまご	人参 にら ねぎ 干し椎茸 きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ もやし	パン ごま さとう じゃがいも ごま油 マカロニ 米粉めん 油 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ からし 塩 トウモロコシ とりだし 中華スープ	475	8.4	3.4	21	木	(和食の日の献立) 麦ごはん 牛乳 ぴりから漬け物 さばの塩こうじ焼き 野菜たっぷりこんさい汁	834	28.3	28.1	牛乳 さば 油あげ みそ にぼし	にんじん 白菜 きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	しょうゆ 塩 酒 塩こうじ かつおだし キムチのもと	302	2.3	2.8	22	金	ソフトめん 牛乳 五目うどん汁 きつねいなり ツナのあえもの	819	36.8	19.3	牛乳 とり肉 油あげ まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 まいたけ 玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし	ソフトめん 油 さとう ごま こんにやく もち	しょうゆ 塩 さばだし みりん こんぶだし	364	3.0	2.4	25	月	麦ごはん 牛乳 ぶりかけ かんこくふうすきやき ひじきサラダ	833	27.5	20.8	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき かまぼこ 豆腐 ぶりかけ(おかか)	人参 ほうれん草 にら えのき茸 キャベツ もやし にんにく ねぎ 白菜	米 麦 さとう 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 酢 からし みりん りんごソース コチュジャン	378	3.0	2.3	26	火	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 ミルクおから えのき茸のみそ汁	779	31.2	19.8	牛乳 いわし とり肉 おから かつお節 みそ にぼし	人参 小松菜 えのき茸 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 白だし みりん かつおだし	528	3.1	2.8	27	水	コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー フレンチサラダ 大豆チョコ	840	33.2	30.8	牛乳 とり肉 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	パン 油 さとう じゃがいも バター 大豆バター	コンソメ 塩 こしょう 酢 ベシヤメルルウ	480	2.5	3.3	28	木	麦ごはん 牛乳 とり肉のみそづけ焼き かいそうサラダ とうふのごまスープ	781	34.8	17.0	牛乳 とり肉 にぼし みそ	人参 小松菜 しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	白だし 塩こうじ 酒 しょうゆ 酢 かつおだし	341	2.8	2.4	29	金	麦ごはん 牛乳 ひき肉とさつまいものカレー煮 チーズサラダ ミニブルベリーゼリー	818	32.6	28.1	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	人参 ほうれん草 トマト ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく しょうが	米 油 さとう さつまいも ブルーベリーゼリー	カレー粉 塩 カレー粉 酢 こしょう とりだし	425	3.8	3	当月平均摂取量			815	30.4	25.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							400	3.6	2.7																																																										
12	火	(地産地消週間)＜福島味わいメニュー＞ 麦ごはん 牛乳 かじきカツリ もやしのナムル キムチスープ	816	22.2	30.9	牛乳 ぶた肉 カジキ 豆腐 大豆	人参 小松菜 にら ブロッコリー ねぎ 大根 もやし きゅうり 白菜キムチ	米 麦 油 さとう パン粉 小麦粉 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 がらみ 酢 こしょう ソース																																																																																																																																																																																																																																																																
			469	2.6	2.5					13	水	(地産地消週間) 食パン 牛乳 スモークチキンサラダ 中華すいとん ももジャム	794	29.2	25.3	牛乳 とり肉 ぶた肉	人参 ほうれん草 にら ブロッコリー 干し椎茸 きくらげ ねぎ 白菜 玉ねぎ しょうが もやし きゅうり	米 麦 ももジャム 油 さとう ごま ごま油 小麦粉 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ 塩 がらみ 酢 こしょう からし 酢	361	2.2	3.2	14	木	(地産地消週間)＜福島牛乳味わいメニュー＞ 麦ごはん 牛乳 福島ビーフカレー キャベツと豆のサラダ りんご1/4個	897	29.7	24.1	牛乳 福島牛 大豆 チーズ	人参 ブロッコリー ほうれん草 にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし りんご	米 麦 さとう 油 じゃがいも ごま ごま油	カレー粉 酢 赤ワイン カレー粉 ケチャップ 塩 こしょう	392	4.2	2.4	15	金	(地産地消週間) 食パン 牛乳 ぶた肉のケチャップいため もやしの中華スープ 黒豆きなこクリーム	773	32.8	31	牛乳 ぶた肉 大豆	人参 ほうれん草 トマト ピーマン 干し椎茸 しめじ もやし 白菜 にんにく コーン 玉ねぎ	パン さとう 油 ごま油 黒豆きなこクリーム	とりだし こしょう ケチャップ アジ 赤ワイン バジル しょうゆ 中華スープ 塩	343	2.4	3.0	18	月	(食育の日の献立) 麦ご飯 牛乳 とり肉のバーベキューソースかけ キャベツとにらのポン酢あえ わかめと豆腐のみそ汁	783	33.5	19.8	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ みそ にぼし	人参 にら えのき茸 大根 ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも でんぷん ごま	しょうゆ 塩 塩こうじ 酒 さばだし	331	2.2	2.3	19	火	麦ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ 大根サラダ もやしのうま塩スープ	785	27.3	23.7	牛乳 ぶた肉 とり肉 まぐろフレーク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 大根葉 きくらげ もやし ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根	米 麦 ごま油 油 ごま	しょうゆ 塩 中華スープ こんぶだし 酢 こしょう ラー油 かつおだし	380	3.7	2.2	20	水	食パン 牛乳 エッグポテトサラダ 米粉めん入りタンタンスープ ヨーグルト	872	31.8	33.1	牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト みそ たまご	人参 にら ねぎ 干し椎茸 きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ もやし	パン ごま さとう じゃがいも ごま油 マカロニ 米粉めん 油 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ からし 塩 トウモロコシ とりだし 中華スープ	475	8.4	3.4	21	木	(和食の日の献立) 麦ごはん 牛乳 ぴりから漬け物 さばの塩こうじ焼き 野菜たっぷりこんさい汁	834	28.3	28.1	牛乳 さば 油あげ みそ にぼし	にんじん 白菜 きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	しょうゆ 塩 酒 塩こうじ かつおだし キムチのもと	302	2.3	2.8	22	金	ソフトめん 牛乳 五目うどん汁 きつねいなり ツナのあえもの	819	36.8	19.3	牛乳 とり肉 油あげ まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 まいたけ 玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし	ソフトめん 油 さとう ごま こんにやく もち	しょうゆ 塩 さばだし みりん こんぶだし	364	3.0	2.4	25	月	麦ごはん 牛乳 ぶりかけ かんこくふうすきやき ひじきサラダ	833	27.5	20.8	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき かまぼこ 豆腐 ぶりかけ(おかか)	人参 ほうれん草 にら えのき茸 キャベツ もやし にんにく ねぎ 白菜	米 麦 さとう 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 酢 からし みりん りんごソース コチュジャン	378	3.0	2.3	26	火	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 ミルクおから えのき茸のみそ汁	779	31.2	19.8	牛乳 いわし とり肉 おから かつお節 みそ にぼし	人参 小松菜 えのき茸 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 白だし みりん かつおだし	528	3.1	2.8	27	水	コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー フレンチサラダ 大豆チョコ	840	33.2	30.8	牛乳 とり肉 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	パン 油 さとう じゃがいも バター 大豆バター	コンソメ 塩 こしょう 酢 ベシヤメルルウ	480	2.5	3.3	28	木	麦ごはん 牛乳 とり肉のみそづけ焼き かいそうサラダ とうふのごまスープ	781	34.8	17.0	牛乳 とり肉 にぼし みそ	人参 小松菜 しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	白だし 塩こうじ 酒 しょうゆ 酢 かつおだし	341	2.8	2.4	29	金	麦ごはん 牛乳 ひき肉とさつまいものカレー煮 チーズサラダ ミニブルベリーゼリー	818	32.6	28.1	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	人参 ほうれん草 トマト ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく しょうが	米 油 さとう さつまいも ブルーベリーゼリー	カレー粉 塩 カレー粉 酢 こしょう とりだし	425	3.8	3	当月平均摂取量			815	30.4	25.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							400	3.6	2.7																																																																							
13	水	(地産地消週間) 食パン 牛乳 スモークチキンサラダ 中華すいとん ももジャム	794	29.2	25.3	牛乳 とり肉 ぶた肉	人参 ほうれん草 にら ブロッコリー 干し椎茸 きくらげ ねぎ 白菜 玉ねぎ しょうが もやし きゅうり	米 麦 ももジャム 油 さとう ごま ごま油 小麦粉 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ 塩 がらみ 酢 こしょう からし 酢																																																																																																																																																																																																																																																																
			361	2.2	3.2					14	木	(地産地消週間)＜福島牛乳味わいメニュー＞ 麦ごはん 牛乳 福島ビーフカレー キャベツと豆のサラダ りんご1/4個	897	29.7	24.1	牛乳 福島牛 大豆 チーズ	人参 ブロッコリー ほうれん草 にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし りんご	米 麦 さとう 油 じゃがいも ごま ごま油	カレー粉 酢 赤ワイン カレー粉 ケチャップ 塩 こしょう	392	4.2	2.4	15	金	(地産地消週間) 食パン 牛乳 ぶた肉のケチャップいため もやしの中華スープ 黒豆きなこクリーム	773	32.8	31	牛乳 ぶた肉 大豆	人参 ほうれん草 トマト ピーマン 干し椎茸 しめじ もやし 白菜 にんにく コーン 玉ねぎ	パン さとう 油 ごま油 黒豆きなこクリーム	とりだし こしょう ケチャップ アジ 赤ワイン バジル しょうゆ 中華スープ 塩	343	2.4	3.0	18	月	(食育の日の献立) 麦ご飯 牛乳 とり肉のバーベキューソースかけ キャベツとにらのポン酢あえ わかめと豆腐のみそ汁	783	33.5	19.8	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ みそ にぼし	人参 にら えのき茸 大根 ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも でんぷん ごま	しょうゆ 塩 塩こうじ 酒 さばだし	331	2.2	2.3	19	火	麦ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ 大根サラダ もやしのうま塩スープ	785	27.3	23.7	牛乳 ぶた肉 とり肉 まぐろフレーク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 大根葉 きくらげ もやし ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根	米 麦 ごま油 油 ごま	しょうゆ 塩 中華スープ こんぶだし 酢 こしょう ラー油 かつおだし	380	3.7	2.2	20	水	食パン 牛乳 エッグポテトサラダ 米粉めん入りタンタンスープ ヨーグルト	872	31.8	33.1	牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト みそ たまご	人参 にら ねぎ 干し椎茸 きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ もやし	パン ごま さとう じゃがいも ごま油 マカロニ 米粉めん 油 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ からし 塩 トウモロコシ とりだし 中華スープ	475	8.4	3.4	21	木	(和食の日の献立) 麦ごはん 牛乳 ぴりから漬け物 さばの塩こうじ焼き 野菜たっぷりこんさい汁	834	28.3	28.1	牛乳 さば 油あげ みそ にぼし	にんじん 白菜 きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	しょうゆ 塩 酒 塩こうじ かつおだし キムチのもと	302	2.3	2.8	22	金	ソフトめん 牛乳 五目うどん汁 きつねいなり ツナのあえもの	819	36.8	19.3	牛乳 とり肉 油あげ まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 まいたけ 玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし	ソフトめん 油 さとう ごま こんにやく もち	しょうゆ 塩 さばだし みりん こんぶだし	364	3.0	2.4	25	月	麦ごはん 牛乳 ぶりかけ かんこくふうすきやき ひじきサラダ	833	27.5	20.8	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき かまぼこ 豆腐 ぶりかけ(おかか)	人参 ほうれん草 にら えのき茸 キャベツ もやし にんにく ねぎ 白菜	米 麦 さとう 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 酢 からし みりん りんごソース コチュジャン	378	3.0	2.3	26	火	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 ミルクおから えのき茸のみそ汁	779	31.2	19.8	牛乳 いわし とり肉 おから かつお節 みそ にぼし	人参 小松菜 えのき茸 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 白だし みりん かつおだし	528	3.1	2.8	27	水	コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー フレンチサラダ 大豆チョコ	840	33.2	30.8	牛乳 とり肉 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	パン 油 さとう じゃがいも バター 大豆バター	コンソメ 塩 こしょう 酢 ベシヤメルルウ	480	2.5	3.3	28	木	麦ごはん 牛乳 とり肉のみそづけ焼き かいそうサラダ とうふのごまスープ	781	34.8	17.0	牛乳 とり肉 にぼし みそ	人参 小松菜 しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	白だし 塩こうじ 酒 しょうゆ 酢 かつおだし	341	2.8	2.4	29	金	麦ごはん 牛乳 ひき肉とさつまいものカレー煮 チーズサラダ ミニブルベリーゼリー	818	32.6	28.1	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	人参 ほうれん草 トマト ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく しょうが	米 油 さとう さつまいも ブルーベリーゼリー	カレー粉 塩 カレー粉 酢 こしょう とりだし	425	3.8	3	当月平均摂取量			815	30.4	25.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							400	3.6	2.7																																																																																				
14	木	(地産地消週間)＜福島牛乳味わいメニュー＞ 麦ごはん 牛乳 福島ビーフカレー キャベツと豆のサラダ りんご1/4個	897	29.7	24.1	牛乳 福島牛 大豆 チーズ	人参 ブロッコリー ほうれん草 にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし りんご	米 麦 さとう 油 じゃがいも ごま ごま油	カレー粉 酢 赤ワイン カレー粉 ケチャップ 塩 こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																
			392	4.2	2.4					15	金	(地産地消週間) 食パン 牛乳 ぶた肉のケチャップいため もやしの中華スープ 黒豆きなこクリーム	773	32.8	31	牛乳 ぶた肉 大豆	人参 ほうれん草 トマト ピーマン 干し椎茸 しめじ もやし 白菜 にんにく コーン 玉ねぎ	パン さとう 油 ごま油 黒豆きなこクリーム	とりだし こしょう ケチャップ アジ 赤ワイン バジル しょうゆ 中華スープ 塩	343	2.4	3.0	18	月	(食育の日の献立) 麦ご飯 牛乳 とり肉のバーベキューソースかけ キャベツとにらのポン酢あえ わかめと豆腐のみそ汁	783	33.5	19.8	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ みそ にぼし	人参 にら えのき茸 大根 ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも でんぷん ごま	しょうゆ 塩 塩こうじ 酒 さばだし	331	2.2	2.3	19	火	麦ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ 大根サラダ もやしのうま塩スープ	785	27.3	23.7	牛乳 ぶた肉 とり肉 まぐろフレーク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 大根葉 きくらげ もやし ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根	米 麦 ごま油 油 ごま	しょうゆ 塩 中華スープ こんぶだし 酢 こしょう ラー油 かつおだし	380	3.7	2.2	20	水	食パン 牛乳 エッグポテトサラダ 米粉めん入りタンタンスープ ヨーグルト	872	31.8	33.1	牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト みそ たまご	人参 にら ねぎ 干し椎茸 きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ もやし	パン ごま さとう じゃがいも ごま油 マカロニ 米粉めん 油 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ からし 塩 トウモロコシ とりだし 中華スープ	475	8.4	3.4	21	木	(和食の日の献立) 麦ごはん 牛乳 ぴりから漬け物 さばの塩こうじ焼き 野菜たっぷりこんさい汁	834	28.3	28.1	牛乳 さば 油あげ みそ にぼし	にんじん 白菜 きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	しょうゆ 塩 酒 塩こうじ かつおだし キムチのもと	302	2.3	2.8	22	金	ソフトめん 牛乳 五目うどん汁 きつねいなり ツナのあえもの	819	36.8	19.3	牛乳 とり肉 油あげ まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 まいたけ 玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし	ソフトめん 油 さとう ごま こんにやく もち	しょうゆ 塩 さばだし みりん こんぶだし	364	3.0	2.4	25	月	麦ごはん 牛乳 ぶりかけ かんこくふうすきやき ひじきサラダ	833	27.5	20.8	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき かまぼこ 豆腐 ぶりかけ(おかか)	人参 ほうれん草 にら えのき茸 キャベツ もやし にんにく ねぎ 白菜	米 麦 さとう 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 酢 からし みりん りんごソース コチュジャン	378	3.0	2.3	26	火	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 ミルクおから えのき茸のみそ汁	779	31.2	19.8	牛乳 いわし とり肉 おから かつお節 みそ にぼし	人参 小松菜 えのき茸 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 白だし みりん かつおだし	528	3.1	2.8	27	水	コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー フレンチサラダ 大豆チョコ	840	33.2	30.8	牛乳 とり肉 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	パン 油 さとう じゃがいも バター 大豆バター	コンソメ 塩 こしょう 酢 ベシヤメルルウ	480	2.5	3.3	28	木	麦ごはん 牛乳 とり肉のみそづけ焼き かいそうサラダ とうふのごまスープ	781	34.8	17.0	牛乳 とり肉 にぼし みそ	人参 小松菜 しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	白だし 塩こうじ 酒 しょうゆ 酢 かつおだし	341	2.8	2.4	29	金	麦ごはん 牛乳 ひき肉とさつまいものカレー煮 チーズサラダ ミニブルベリーゼリー	818	32.6	28.1	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	人参 ほうれん草 トマト ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく しょうが	米 油 さとう さつまいも ブルーベリーゼリー	カレー粉 塩 カレー粉 酢 こしょう とりだし	425	3.8	3	当月平均摂取量			815	30.4	25.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							400	3.6	2.7																																																																																																	
15	金	(地産地消週間) 食パン 牛乳 ぶた肉のケチャップいため もやしの中華スープ 黒豆きなこクリーム	773	32.8	31	牛乳 ぶた肉 大豆	人参 ほうれん草 トマト ピーマン 干し椎茸 しめじ もやし 白菜 にんにく コーン 玉ねぎ	パン さとう 油 ごま油 黒豆きなこクリーム	とりだし こしょう ケチャップ アジ 赤ワイン バジル しょうゆ 中華スープ 塩																																																																																																																																																																																																																																																																
			343	2.4	3.0					18	月	(食育の日の献立) 麦ご飯 牛乳 とり肉のバーベキューソースかけ キャベツとにらのポン酢あえ わかめと豆腐のみそ汁	783	33.5	19.8	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ みそ にぼし	人参 にら えのき茸 大根 ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも でんぷん ごま	しょうゆ 塩 塩こうじ 酒 さばだし	331	2.2	2.3	19	火	麦ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ 大根サラダ もやしのうま塩スープ	785	27.3	23.7	牛乳 ぶた肉 とり肉 まぐろフレーク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 大根葉 きくらげ もやし ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根	米 麦 ごま油 油 ごま	しょうゆ 塩 中華スープ こんぶだし 酢 こしょう ラー油 かつおだし	380	3.7	2.2	20	水	食パン 牛乳 エッグポテトサラダ 米粉めん入りタンタンスープ ヨーグルト	872	31.8	33.1	牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト みそ たまご	人参 にら ねぎ 干し椎茸 きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ もやし	パン ごま さとう じゃがいも ごま油 マカロニ 米粉めん 油 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ からし 塩 トウモロコシ とりだし 中華スープ	475	8.4	3.4	21	木	(和食の日の献立) 麦ごはん 牛乳 ぴりから漬け物 さばの塩こうじ焼き 野菜たっぷりこんさい汁	834	28.3	28.1	牛乳 さば 油あげ みそ にぼし	にんじん 白菜 きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	しょうゆ 塩 酒 塩こうじ かつおだし キムチのもと	302	2.3	2.8	22	金	ソフトめん 牛乳 五目うどん汁 きつねいなり ツナのあえもの	819	36.8	19.3	牛乳 とり肉 油あげ まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 まいたけ 玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし	ソフトめん 油 さとう ごま こんにやく もち	しょうゆ 塩 さばだし みりん こんぶだし	364	3.0	2.4	25	月	麦ごはん 牛乳 ぶりかけ かんこくふうすきやき ひじきサラダ	833	27.5	20.8	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき かまぼこ 豆腐 ぶりかけ(おかか)	人参 ほうれん草 にら えのき茸 キャベツ もやし にんにく ねぎ 白菜	米 麦 さとう 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 酢 からし みりん りんごソース コチュジャン	378	3.0	2.3	26	火	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 ミルクおから えのき茸のみそ汁	779	31.2	19.8	牛乳 いわし とり肉 おから かつお節 みそ にぼし	人参 小松菜 えのき茸 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 白だし みりん かつおだし	528	3.1	2.8	27	水	コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー フレンチサラダ 大豆チョコ	840	33.2	30.8	牛乳 とり肉 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	パン 油 さとう じゃがいも バター 大豆バター	コンソメ 塩 こしょう 酢 ベシヤメルルウ	480	2.5	3.3	28	木	麦ごはん 牛乳 とり肉のみそづけ焼き かいそうサラダ とうふのごまスープ	781	34.8	17.0	牛乳 とり肉 にぼし みそ	人参 小松菜 しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	白だし 塩こうじ 酒 しょうゆ 酢 かつおだし	341	2.8	2.4	29	金	麦ごはん 牛乳 ひき肉とさつまいものカレー煮 チーズサラダ ミニブルベリーゼリー	818	32.6	28.1	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	人参 ほうれん草 トマト ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく しょうが	米 油 さとう さつまいも ブルーベリーゼリー	カレー粉 塩 カレー粉 酢 こしょう とりだし	425	3.8	3	当月平均摂取量			815	30.4	25.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							400	3.6	2.7																																																																																																														
18	月	(食育の日の献立) 麦ご飯 牛乳 とり肉のバーベキューソースかけ キャベツとにらのポン酢あえ わかめと豆腐のみそ汁	783	33.5	19.8	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ みそ にぼし	人参 にら えのき茸 大根 ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも でんぷん ごま	しょうゆ 塩 塩こうじ 酒 さばだし																																																																																																																																																																																																																																																																
			331	2.2	2.3					19	火	麦ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ 大根サラダ もやしのうま塩スープ	785	27.3	23.7	牛乳 ぶた肉 とり肉 まぐろフレーク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 大根葉 きくらげ もやし ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根	米 麦 ごま油 油 ごま	しょうゆ 塩 中華スープ こんぶだし 酢 こしょう ラー油 かつおだし	380	3.7	2.2	20	水	食パン 牛乳 エッグポテトサラダ 米粉めん入りタンタンスープ ヨーグルト	872	31.8	33.1	牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト みそ たまご	人参 にら ねぎ 干し椎茸 きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ もやし	パン ごま さとう じゃがいも ごま油 マカロニ 米粉めん 油 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ からし 塩 トウモロコシ とりだし 中華スープ	475	8.4	3.4	21	木	(和食の日の献立) 麦ごはん 牛乳 ぴりから漬け物 さばの塩こうじ焼き 野菜たっぷりこんさい汁	834	28.3	28.1	牛乳 さば 油あげ みそ にぼし	にんじん 白菜 きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	しょうゆ 塩 酒 塩こうじ かつおだし キムチのもと	302	2.3	2.8	22	金	ソフトめん 牛乳 五目うどん汁 きつねいなり ツナのあえもの	819	36.8	19.3	牛乳 とり肉 油あげ まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 まいたけ 玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし	ソフトめん 油 さとう ごま こんにやく もち	しょうゆ 塩 さばだし みりん こんぶだし	364	3.0	2.4	25	月	麦ごはん 牛乳 ぶりかけ かんこくふうすきやき ひじきサラダ	833	27.5	20.8	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき かまぼこ 豆腐 ぶりかけ(おかか)	人参 ほうれん草 にら えのき茸 キャベツ もやし にんにく ねぎ 白菜	米 麦 さとう 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 酢 からし みりん りんごソース コチュジャン	378	3.0	2.3	26	火	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 ミルクおから えのき茸のみそ汁	779	31.2	19.8	牛乳 いわし とり肉 おから かつお節 みそ にぼし	人参 小松菜 えのき茸 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 白だし みりん かつおだし	528	3.1	2.8	27	水	コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー フレンチサラダ 大豆チョコ	840	33.2	30.8	牛乳 とり肉 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	パン 油 さとう じゃがいも バター 大豆バター	コンソメ 塩 こしょう 酢 ベシヤメルルウ	480	2.5	3.3	28	木	麦ごはん 牛乳 とり肉のみそづけ焼き かいそうサラダ とうふのごまスープ	781	34.8	17.0	牛乳 とり肉 にぼし みそ	人参 小松菜 しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	白だし 塩こうじ 酒 しょうゆ 酢 かつおだし	341	2.8	2.4	29	金	麦ごはん 牛乳 ひき肉とさつまいものカレー煮 チーズサラダ ミニブルベリーゼリー	818	32.6	28.1	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	人参 ほうれん草 トマト ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく しょうが	米 油 さとう さつまいも ブルーベリーゼリー	カレー粉 塩 カレー粉 酢 こしょう とりだし	425	3.8	3	当月平均摂取量			815	30.4	25.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							400	3.6	2.7																																																																																																																											
19	火	麦ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ 大根サラダ もやしのうま塩スープ	785	27.3	23.7	牛乳 ぶた肉 とり肉 まぐろフレーク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 大根葉 きくらげ もやし ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根	米 麦 ごま油 油 ごま	しょうゆ 塩 中華スープ こんぶだし 酢 こしょう ラー油 かつおだし																																																																																																																																																																																																																																																																
			380	3.7	2.2					20	水	食パン 牛乳 エッグポテトサラダ 米粉めん入りタンタンスープ ヨーグルト	872	31.8	33.1	牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト みそ たまご	人参 にら ねぎ 干し椎茸 きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ もやし	パン ごま さとう じゃがいも ごま油 マカロニ 米粉めん 油 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ からし 塩 トウモロコシ とりだし 中華スープ	475	8.4	3.4	21	木	(和食の日の献立) 麦ごはん 牛乳 ぴりから漬け物 さばの塩こうじ焼き 野菜たっぷりこんさい汁	834	28.3	28.1	牛乳 さば 油あげ みそ にぼし	にんじん 白菜 きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	しょうゆ 塩 酒 塩こうじ かつおだし キムチのもと	302	2.3	2.8	22	金	ソフトめん 牛乳 五目うどん汁 きつねいなり ツナのあえもの	819	36.8	19.3	牛乳 とり肉 油あげ まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 まいたけ 玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし	ソフトめん 油 さとう ごま こんにやく もち	しょうゆ 塩 さばだし みりん こんぶだし	364	3.0	2.4	25	月	麦ごはん 牛乳 ぶりかけ かんこくふうすきやき ひじきサラダ	833	27.5	20.8	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき かまぼこ 豆腐 ぶりかけ(おかか)	人参 ほうれん草 にら えのき茸 キャベツ もやし にんにく ねぎ 白菜	米 麦 さとう 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 酢 からし みりん りんごソース コチュジャン	378	3.0	2.3	26	火	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 ミルクおから えのき茸のみそ汁	779	31.2	19.8	牛乳 いわし とり肉 おから かつお節 みそ にぼし	人参 小松菜 えのき茸 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 白だし みりん かつおだし	528	3.1	2.8	27	水	コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー フレンチサラダ 大豆チョコ	840	33.2	30.8	牛乳 とり肉 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	パン 油 さとう じゃがいも バター 大豆バター	コンソメ 塩 こしょう 酢 ベシヤメルルウ	480	2.5	3.3	28	木	麦ごはん 牛乳 とり肉のみそづけ焼き かいそうサラダ とうふのごまスープ	781	34.8	17.0	牛乳 とり肉 にぼし みそ	人参 小松菜 しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	白だし 塩こうじ 酒 しょうゆ 酢 かつおだし	341	2.8	2.4	29	金	麦ごはん 牛乳 ひき肉とさつまいものカレー煮 チーズサラダ ミニブルベリーゼリー	818	32.6	28.1	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	人参 ほうれん草 トマト ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく しょうが	米 油 さとう さつまいも ブルーベリーゼリー	カレー粉 塩 カレー粉 酢 こしょう とりだし	425	3.8	3	当月平均摂取量			815	30.4	25.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							400	3.6	2.7																																																																																																																																								
20	水	食パン 牛乳 エッグポテトサラダ 米粉めん入りタンタンスープ ヨーグルト	872	31.8	33.1	牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト みそ たまご	人参 にら ねぎ 干し椎茸 きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ もやし	パン ごま さとう じゃがいも ごま油 マカロニ 米粉めん 油 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ からし 塩 トウモロコシ とりだし 中華スープ																																																																																																																																																																																																																																																																
			475	8.4	3.4					21	木	(和食の日の献立) 麦ごはん 牛乳 ぴりから漬け物 さばの塩こうじ焼き 野菜たっぷりこんさい汁	834	28.3	28.1	牛乳 さば 油あげ みそ にぼし	にんじん 白菜 きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	しょうゆ 塩 酒 塩こうじ かつおだし キムチのもと	302	2.3	2.8	22	金	ソフトめん 牛乳 五目うどん汁 きつねいなり ツナのあえもの	819	36.8	19.3	牛乳 とり肉 油あげ まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 まいたけ 玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし	ソフトめん 油 さとう ごま こんにやく もち	しょうゆ 塩 さばだし みりん こんぶだし	364	3.0	2.4	25	月	麦ごはん 牛乳 ぶりかけ かんこくふうすきやき ひじきサラダ	833	27.5	20.8	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき かまぼこ 豆腐 ぶりかけ(おかか)	人参 ほうれん草 にら えのき茸 キャベツ もやし にんにく ねぎ 白菜	米 麦 さとう 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 酢 からし みりん りんごソース コチュジャン	378	3.0	2.3	26	火	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 ミルクおから えのき茸のみそ汁	779	31.2	19.8	牛乳 いわし とり肉 おから かつお節 みそ にぼし	人参 小松菜 えのき茸 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 白だし みりん かつおだし	528	3.1	2.8	27	水	コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー フレンチサラダ 大豆チョコ	840	33.2	30.8	牛乳 とり肉 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	パン 油 さとう じゃがいも バター 大豆バター	コンソメ 塩 こしょう 酢 ベシヤメルルウ	480	2.5	3.3	28	木	麦ごはん 牛乳 とり肉のみそづけ焼き かいそうサラダ とうふのごまスープ	781	34.8	17.0	牛乳 とり肉 にぼし みそ	人参 小松菜 しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	白だし 塩こうじ 酒 しょうゆ 酢 かつおだし	341	2.8	2.4	29	金	麦ごはん 牛乳 ひき肉とさつまいものカレー煮 チーズサラダ ミニブルベリーゼリー	818	32.6	28.1	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	人参 ほうれん草 トマト ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく しょうが	米 油 さとう さつまいも ブルーベリーゼリー	カレー粉 塩 カレー粉 酢 こしょう とりだし	425	3.8	3	当月平均摂取量			815	30.4	25.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							400	3.6	2.7																																																																																																																																																					
21	木	(和食の日の献立) 麦ごはん 牛乳 ぴりから漬け物 さばの塩こうじ焼き 野菜たっぷりこんさい汁	834	28.3	28.1	牛乳 さば 油あげ みそ にぼし	にんじん 白菜 きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	しょうゆ 塩 酒 塩こうじ かつおだし キムチのもと																																																																																																																																																																																																																																																																
			302	2.3	2.8					22	金	ソフトめん 牛乳 五目うどん汁 きつねいなり ツナのあえもの	819	36.8	19.3	牛乳 とり肉 油あげ まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 まいたけ 玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし	ソフトめん 油 さとう ごま こんにやく もち	しょうゆ 塩 さばだし みりん こんぶだし	364	3.0	2.4	25	月	麦ごはん 牛乳 ぶりかけ かんこくふうすきやき ひじきサラダ	833	27.5	20.8	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき かまぼこ 豆腐 ぶりかけ(おかか)	人参 ほうれん草 にら えのき茸 キャベツ もやし にんにく ねぎ 白菜	米 麦 さとう 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 酢 からし みりん りんごソース コチュジャン	378	3.0	2.3	26	火	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 ミルクおから えのき茸のみそ汁	779	31.2	19.8	牛乳 いわし とり肉 おから かつお節 みそ にぼし	人参 小松菜 えのき茸 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 白だし みりん かつおだし	528	3.1	2.8	27	水	コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー フレンチサラダ 大豆チョコ	840	33.2	30.8	牛乳 とり肉 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	パン 油 さとう じゃがいも バター 大豆バター	コンソメ 塩 こしょう 酢 ベシヤメルルウ	480	2.5	3.3	28	木	麦ごはん 牛乳 とり肉のみそづけ焼き かいそうサラダ とうふのごまスープ	781	34.8	17.0	牛乳 とり肉 にぼし みそ	人参 小松菜 しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	白だし 塩こうじ 酒 しょうゆ 酢 かつおだし	341	2.8	2.4	29	金	麦ごはん 牛乳 ひき肉とさつまいものカレー煮 チーズサラダ ミニブルベリーゼリー	818	32.6	28.1	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	人参 ほうれん草 トマト ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく しょうが	米 油 さとう さつまいも ブルーベリーゼリー	カレー粉 塩 カレー粉 酢 こしょう とりだし	425	3.8	3	当月平均摂取量			815	30.4	25.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							400	3.6	2.7																																																																																																																																																																		
22	金	ソフトめん 牛乳 五目うどん汁 きつねいなり ツナのあえもの	819	36.8	19.3	牛乳 とり肉 油あげ まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 まいたけ 玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし	ソフトめん 油 さとう ごま こんにやく もち	しょうゆ 塩 さばだし みりん こんぶだし																																																																																																																																																																																																																																																																
			364	3.0	2.4					25	月	麦ごはん 牛乳 ぶりかけ かんこくふうすきやき ひじきサラダ	833	27.5	20.8	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき かまぼこ 豆腐 ぶりかけ(おかか)	人参 ほうれん草 にら えのき茸 キャベツ もやし にんにく ねぎ 白菜	米 麦 さとう 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 酢 からし みりん りんごソース コチュジャン	378	3.0	2.3	26	火	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 ミルクおから えのき茸のみそ汁	779	31.2	19.8	牛乳 いわし とり肉 おから かつお節 みそ にぼし	人参 小松菜 えのき茸 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 白だし みりん かつおだし	528	3.1	2.8	27	水	コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー フレンチサラダ 大豆チョコ	840	33.2	30.8	牛乳 とり肉 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	パン 油 さとう じゃがいも バター 大豆バター	コンソメ 塩 こしょう 酢 ベシヤメルルウ	480	2.5	3.3	28	木	麦ごはん 牛乳 とり肉のみそづけ焼き かいそうサラダ とうふのごまスープ	781	34.8	17.0	牛乳 とり肉 にぼし みそ	人参 小松菜 しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	白だし 塩こうじ 酒 しょうゆ 酢 かつおだし	341	2.8	2.4	29	金	麦ごはん 牛乳 ひき肉とさつまいものカレー煮 チーズサラダ ミニブルベリーゼリー	818	32.6	28.1	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	人参 ほうれん草 トマト ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく しょうが	米 油 さとう さつまいも ブルーベリーゼリー	カレー粉 塩 カレー粉 酢 こしょう とりだし	425	3.8	3	当月平均摂取量			815	30.4	25.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							400	3.6	2.7																																																																																																																																																																															
25	月	麦ごはん 牛乳 ぶりかけ かんこくふうすきやき ひじきサラダ	833	27.5	20.8	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき かまぼこ 豆腐 ぶりかけ(おかか)	人参 ほうれん草 にら えのき茸 キャベツ もやし にんにく ねぎ 白菜	米 麦 さとう 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 酢 からし みりん りんごソース コチュジャン																																																																																																																																																																																																																																																																
			378	3.0	2.3					26	火	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 ミルクおから えのき茸のみそ汁	779	31.2	19.8	牛乳 いわし とり肉 おから かつお節 みそ にぼし	人参 小松菜 えのき茸 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 白だし みりん かつおだし	528	3.1	2.8	27	水	コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー フレンチサラダ 大豆チョコ	840	33.2	30.8	牛乳 とり肉 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	パン 油 さとう じゃがいも バター 大豆バター	コンソメ 塩 こしょう 酢 ベシヤメルルウ	480	2.5	3.3	28	木	麦ごはん 牛乳 とり肉のみそづけ焼き かいそうサラダ とうふのごまスープ	781	34.8	17.0	牛乳 とり肉 にぼし みそ	人参 小松菜 しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	白だし 塩こうじ 酒 しょうゆ 酢 かつおだし	341	2.8	2.4	29	金	麦ごはん 牛乳 ひき肉とさつまいものカレー煮 チーズサラダ ミニブルベリーゼリー	818	32.6	28.1	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	人参 ほうれん草 トマト ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく しょうが	米 油 さとう さつまいも ブルーベリーゼリー	カレー粉 塩 カレー粉 酢 こしょう とりだし	425	3.8	3	当月平均摂取量			815	30.4	25.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							400	3.6	2.7																																																																																																																																																																																												
26	火	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 ミルクおから えのき茸のみそ汁	779	31.2	19.8	牛乳 いわし とり肉 おから かつお節 みそ にぼし	人参 小松菜 えのき茸 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 白だし みりん かつおだし																																																																																																																																																																																																																																																																
			528	3.1	2.8					27	水	コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー フレンチサラダ 大豆チョコ	840	33.2	30.8	牛乳 とり肉 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	パン 油 さとう じゃがいも バター 大豆バター	コンソメ 塩 こしょう 酢 ベシヤメルルウ	480	2.5	3.3	28	木	麦ごはん 牛乳 とり肉のみそづけ焼き かいそうサラダ とうふのごまスープ	781	34.8	17.0	牛乳 とり肉 にぼし みそ	人参 小松菜 しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	白だし 塩こうじ 酒 しょうゆ 酢 かつおだし	341	2.8	2.4	29	金	麦ごはん 牛乳 ひき肉とさつまいものカレー煮 チーズサラダ ミニブルベリーゼリー	818	32.6	28.1	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	人参 ほうれん草 トマト ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく しょうが	米 油 さとう さつまいも ブルーベリーゼリー	カレー粉 塩 カレー粉 酢 こしょう とりだし	425	3.8	3	当月平均摂取量			815	30.4	25.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							400	3.6	2.7																																																																																																																																																																																																									
27	水	コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー フレンチサラダ 大豆チョコ	840	33.2	30.8	牛乳 とり肉 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし	パン 油 さとう じゃがいも バター 大豆バター	コンソメ 塩 こしょう 酢 ベシヤメルルウ																																																																																																																																																																																																																																																																
			480	2.5	3.3					28	木	麦ごはん 牛乳 とり肉のみそづけ焼き かいそうサラダ とうふのごまスープ	781	34.8	17.0	牛乳 とり肉 にぼし みそ	人参 小松菜 しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	白だし 塩こうじ 酒 しょうゆ 酢 かつおだし	341	2.8	2.4	29	金	麦ごはん 牛乳 ひき肉とさつまいものカレー煮 チーズサラダ ミニブルベリーゼリー	818	32.6	28.1	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	人参 ほうれん草 トマト ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく しょうが	米 油 さとう さつまいも ブルーベリーゼリー	カレー粉 塩 カレー粉 酢 こしょう とりだし	425	3.8	3	当月平均摂取量			815	30.4	25.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							400	3.6	2.7																																																																																																																																																																																																																						
28	木	麦ごはん 牛乳 とり肉のみそづけ焼き かいそうサラダ とうふのごまスープ	781	34.8	17.0	牛乳 とり肉 にぼし みそ	人参 小松菜 しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま油 ごま	白だし 塩こうじ 酒 しょうゆ 酢 かつおだし																																																																																																																																																																																																																																																																
			341	2.8	2.4					29	金	麦ごはん 牛乳 ひき肉とさつまいものカレー煮 チーズサラダ ミニブルベリーゼリー	818	32.6	28.1	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	人参 ほうれん草 トマト ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく しょうが	米 油 さとう さつまいも ブルーベリーゼリー	カレー粉 塩 カレー粉 酢 こしょう とりだし	425	3.8	3	当月平均摂取量			815	30.4	25.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							400	3.6	2.7																																																																																																																																																																																																																																			
29	金	麦ごはん 牛乳 ひき肉とさつまいものカレー煮 チーズサラダ ミニブルベリーゼリー	818	32.6	28.1	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	人参 ほうれん草 トマト ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく しょうが	米 油 さとう さつまいも ブルーベリーゼリー	カレー粉 塩 カレー粉 酢 こしょう とりだし																																																																																																																																																																																																																																																																
			425	3.8	3																																																																																																																																																																																																																																																																				
当月平均摂取量			815	30.4	25.1	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。																																																																																																																																																																																																																																																																			
			400	3.6	2.7																																																																																																																																																																																																																																																																				

今月の給食目標「給食ができるまでの過程を理解し、給食への感謝の気持ちを持つ。」