

日	曜	献立名	アレルギー アイコン	あか 血や肉や骨になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力になる	調味料 その他	家庭で 食べて ほしい食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
1	火	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		いも類 種実類	662		
		マーボー豆腐		豆腐 豚肉 みそ	人参 にら 玉ねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	砂糖 油 でん粉	中華だし しょうゆ トウバンジャン コチュジャン				
		◎ぎょうざ（児2個 職3個）		豚肉 鶏肉 大豆粉	にら キャベツ 玉ねぎ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉 油	しょうゆ 塩 酢				
		チョレギサラダ		ハム わかめ	人参 キャベツ きゅうり	ごま	ドレッシング				
2	水	中華めん/牛乳	🍴	牛乳		中華めん		魚介類 卵 類	616		
		塩ラーメンスープ		豚肉 なんと	人参 白菜 もやし ねぎ しょうが にんにく		塩ラーメンスープ ガラスープ 中華だし こしょう 塩				
		米粉春巻き		豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 米粉 油	しょうゆ 塩				
		キムチ和え			人参 キャベツ きゅうり	砂糖	キムチの素 めんつゆ				
3	木	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		豆 類 きのこ類	666		
		鶏肉のレモン煮		鶏肉	レモン	でん粉 砂糖 油	酒 塩 こしょう しょうゆ みりん				
		キャベツの塩昆布和え		昆布	人参 キャベツ もやし		塩				
		大根と油揚げのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ わかめ	大根 ねぎ		和風だし				
4	金	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		魚介類 種実類	626		
		★メンチカツ		豚肉	玉ねぎ	砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉 油	塩 こしょう ソース				
		かにかま和え		かに風味かまぼこ	人参 小松菜 もやし	砂糖	しょうゆ 酢				
		けんちん汁		鶏肉 豆腐	人参 ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく さといも 油	塩 しょうゆ みりん 和風だし				
7	月	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		小 魚 いも類	643		
		三色そばろ		鶏肉 鶏卵	グリーンピース ねぎ しょうが	砂糖 でん粉 油	しょうゆ みりん 塩				
		たくあん和え			人参 たくあん キャベツ きゅうり	ごま	しょうゆ				
		秋野菜のスープ		豚肉	人参 しめじ セロリ 玉ねぎ 白菜 にんにく	さつまいも	コンソメ ガラスープ 塩 こしょう				
		目の愛護デー献立									
8	火	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		乳 類 果物類	728		
		ビタミンたっぷりカレー		豚肉	かぼちゃ 人参 赤ピーマン トマト 玉ねぎ りんご にんにく	じゃがいも 油	カレールウ ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ				
		チキンナゲット（2個）		鶏肉 大豆粉	にんにく	パン粉 小麦粉 油	しょうゆ 塩 チキンスープ				
		ブルーベリーゼリー和え			みかん バインアップル 黄桃	ゼリー					
		リクエスト献立～本郷小学校～									
9	水	コッペパン/発酵乳（プレーン）	🍴	発酵乳		コッペパン		魚介類 豆 類	662		
		鶏肉の照り焼き		鶏肉	にんにく	砂糖 でん粉	塩 酒 しょうゆ みりん				
		かみかみサラダ		さきいか	人参 キャベツ きゅうり	ごま	ドレッシング 塩				
		ポトフ		ウインナー	人参 パセリ キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも	洋風だし 塩 こしょう				
10	木	※ガトーショコラ	🍴			ガトーショコラ		淡色野菜 いも類	662		
		菜めし/牛乳		牛乳 かつお節	広島菜 京菜 大根菜	米 砂糖	塩				
		さんまのしょうが煮		さんま	しょうが	砂糖	しょうゆ				
		ちくわとキャベツのごま和え		ちくわ	人参 キャベツ きゅうり	砂糖 ごま	しょうゆ				
11	金	かきたま汁	🍴	鶏卵 豆腐	人参 にら えのきたけ 玉ねぎ	でん粉	塩 しょうゆ 和風だし	卵 類 緑黄色野菜	27.8		
		十三夜献立									
		ごはん/牛乳		牛乳		米				584	
		スタミナ焼肉		豚肉 みそ	人参 にら にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	砂糖 油 でん粉	酒 しょうゆ コチュジャン 塩 こしょう				26.5
のり酢和え	ツナ のり	人参 小松菜 もやし	砂糖	しょうゆ 酢							
15	火	お月見汁	🍴	豆腐 かまぼこ	しめじ 白菜 ねぎ		しょうゆ みりん 塩 和風だし	果物類 魚介類	600		
		麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦					
		ハンバーグトマトソース		鶏肉 大豆	トマト 玉ねぎ	パン粉 砂糖 でん粉	しょうゆ ケチャップ ソース 塩 赤ワイン こしょう			20.9	
		イタリアンサラダ			人参 キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング 塩				
16	水	ポテトスープ	🍴	ベーコン	人参 パセリ 玉ねぎ	じゃがいも	洋風だし 塩 こしょう	種実類 海藻類	674		
		ソフトめん/牛乳		牛乳		ソフトメン					
		カレーうどん汁		豚肉 油揚げ	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ にんにく	でん粉 油	カレールウ カレー粉 和風だし しょうゆ 酒 塩				
		大根のナムルサラダ（ドレッシング）		ツナ	人参 大根 きゅうり	ドレッシング	しょうゆ みりん				
17	木	大学いも（2個）	🍴			さつまいも 砂糖 でん粉 油	しょうゆ	いも類 きのこ類	23.4		
		ごはん/牛乳		牛乳		米					
		すき焼き風煮		豚肉 焼き豆腐	人参 白菜 ねぎ しいたけ えのきたけ	しらたき 砂糖 油	しょうゆ みりん 和風だし 酒				
		★ほたて風味カツ		大豆 たら	玉ねぎ キャベツ	パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油	しょうゆ ほたてエキス 塩 ソース				
18	金	もやしのごま和え	🍴		小松菜 人参 もやし	砂糖 ごま	しょうゆ	果物類 海藻類	662		
		ごはん/牛乳		牛乳		米					
		ハヤシライス		豚肉	人参 マッシュルーム 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 油	ハヤシルウ ケチャップ 塩 ソース				
		豆腐ナゲット（2個）		豆腐 魚肉すり身 豆乳	玉ねぎ	砂糖 小麦粉 でん粉 油	塩				
21	月	コールスローサラダ	🍴		人参 キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング 塩 こしょう	きのこ類 小 魚	20.2		
		わかめごはん/牛乳		牛乳 わかめ		米 砂糖	塩				
		★あじのみそフライ		あじ みそ	ゆず	小麦粉 パン粉 油	みりん ソース				
		五色和え		かまぼこ	小松菜 人参 とうもろこし もやし	砂糖	ドレッシング				
		ワンタンスープ		豚肉	人参 ちんげん菜 大根 ねぎ しょうが	ワンタン	中華だし ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	21.7			
		日本食文化紀行～長野県～									
22	火	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		魚介類 種実類	643		
		キムタク丼の具		豚肉	にら キャベツ たくあん はくさいキムチ ねぎ しょうが	砂糖 油	トウバンジャン しょうゆ 酒				
		レタスときのこのスープ		鶏肉	人参 パセリ しめじ えのきたけ 玉ねぎ レタス		コンソメ 塩 しょうゆ こしょう				
		※りんごヨーグルト		りんごヨーグルト							
23	水	黒パン/発酵乳（ストロベリー）	🍴	発酵乳		黒パン		豆 類 卵 類	670		
		トマトオムレツ		鶏卵	トマト 玉ねぎ	砂糖 でん粉 油	ケチャップ 塩 酢 ガラスープ こしょう				
		ジャーマンポテト		ベーコン	パセリ 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 油	塩 こしょう				
		コーンポタージュ		鶏肉 牛乳	人参 グリンピース 玉ねぎ とうもろこし	小麦粉 油 バター	塩 こしょう 洋風だし ガラスープ				
		おいしい阿見発見～冬瓜（とうがん）～									
24	木	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		いも類 海藻類	623		
		豚肉のしょうが焼き		豚肉	しょうが にんにく	砂糖 でん粉	しょうゆ 酒 みりん				
		切り干し大根サラダ		鶏肉	人参 切り干し大根 きゅうり	砂糖 ごま油 ごま	しょうゆ 酢				
		冬瓜のスープ		豆腐 なんと わかめ	人参 とうがん 玉ねぎ	でん粉	しょうゆ 塩 ガラスープ 中華だし				
25	金	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		緑黄色野菜 乳 類	622		
		◎ささかまの磯辺揚げ		笹かまぼこ 青のり		小麦粉 油	しょうゆ				
		りっちゃんサラダ		ハム かつお節 昆布	人参 とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖 油	しょうゆ 酢 塩 こしょう				
		豚汁		豚肉 豆腐 みそ	人参 ごぼう 大根 ねぎ しょうが	じゃがいも こんにゃく	和風だし				
28	月	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		海藻類 小 魚	594		
		★かみかみタコメンチ		たら たこ 青のり	キャベツ しょうが	でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油	塩 ソース				
		和風サラダ（ドレッシング）		鶏卵	人参 キャベツ きゅうり	砂糖 でん粉 油	ドレッシング 塩				
		秋の具だくさん汁		豆腐 鶏肉	人参 小松菜 しめじ 大根	さつまいも	塩 しょうゆ 和風だし				
29	火	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		卵 類 きのこ類	712		
		ポークカレー		豚肉	枝豆 人参 トマト 玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも 油	カレールウ ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ				
		パンパンジーサラダ		鶏肉 わかめ	人参 キャベツ きゅうり	油	パンパンジーソース 酢 しょうゆ 塩				
		※かぼちゃプリン				かぼちゃプリン					
30	水	ソフトめん/牛乳	🍴	牛乳		ソフトメン		豆 類 魚介類	644		
		ジャージャーめんの具		豚肉 みそ	人参 トマト 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉 ごま油	しょうゆ トウバンジャン デンメンジャン 塩				
		◎シューマイ（2個）		豚肉	玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	塩 しょうゆ				
		もやしの中華和え			人参 きゅうり もやし	砂糖	ドレッシング				
		おいしい阿見発見～さといも～									
31	木	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		豆 類 魚介類	637		
		豆腐ハンバーグおろしソース		鶏肉 豆腐	玉ねぎ 人参 大根 にんにく	パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉	しょうゆ 酒 塩 ガラスープ 和風だし				
		白菜のおかか和え		かつお節	小松菜 人参 白菜		めんつゆ				
		さといものみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	人参 ねぎ	さといも	和風だし				

※材料の都合により、献立内容が変更になる
場合もあります。

★ ソース ◎ しょうゆ ※ 業者配送

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
平均	646	24.9	21.2	411	3.8	250	0.44	0.48	27	5.2	2.1
基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0