

ひ づ け 日付	こんだてめい 献立名	おも　さいりょう 主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		血やにくになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	小学校	中学校
1 (火)	パン 牛乳 とり肉のハニーマスタード焼き フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ベーコン	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	はちみつ ドレッシング パン じゃがいも	618 27.2	750 32.4
2 (水)	〇〇〇豆腐の日献立〇〇〇 ごはん(味付けのり) 牛乳 炒り豆腐 おかか和え	牛乳 豆腐 のり	とり肉 かつおぶし	たまねぎ 干ししいたけ しょうが もやし キャベツ	米 砂糖	じゃがいも
3 (木)	〇〇〇たまのチャレンジ献立 (日比小) 〇〇〇 きのこごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら そくせき漬け わかめのみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 わかめ 油揚げ ししゃもの天ぷら	みそ 豆腐	きゅうり にんじん しめじ ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきだけ たまごだけ まいだけ	油 米 ゼリー
4 (金)	そぼろ丼 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 白玉麩のすまし汁	牛乳 とり肉 ちくわの磯辺揚げ	わかめ	しょうが たまねぎ えだまめ ねぎ	えのきだけ とうもろこし にんじん	米 砂糖 油 でんぷん
7 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ しそひじき和え なめこの赤だし	牛乳 みそ しそひじき佃煮	とり肉 豆腐	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ	にんにく もやし なめこ ねぎ	米 油 でんぷん
8 (火)	パン 牛乳 ボロニアソーセージ チキンときのこのトマト煮 ブロッコリーのサラダ	牛乳 とり肉 ボロニアソーセージ	にんにく にんじん マッシュルーム えだまめ とうもろこし	たまねぎ しめじ トマト ブロッコリー	パン 砂糖	じゃがいも ドレッシング
9 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃが 煮干しのごまからめ ささみともやしの和え物	にぼし 油揚げ 牛乳	ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ 干ししいたけ もやし キャベツ	ごま じゃがいも 油	砂糖 こんにゃく 米
10 (木)	〇〇〇目の愛護デー献立〇〇〇 かやくうどん 牛乳 鰹のカリカリフライ にんじんの和え物	牛乳 油揚げ 鰹のカリカリフライ	とり肉 かまぼこ	たまねぎ しめじ だいこん	にんじん ねぎ	うどん こんにゃく 油 砂糖
11 (金)	〇〇〇スポーツの秋献立〇〇〇 ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め 五目みそ汁 冷凍黄桃	ぶた肉 牛乳	とり肉 みそ	しょうが たまねぎ ねぎ	にんじん キャベツ 黄桃	砂糖 じゃがいも 米
15 (火)	パン 牛乳 ぶた肉のオーロラソース和え かんきつ 柑橘サラダ 野菜の豆乳チャウダー	牛乳 みそ 豆乳	ぶた肉 ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム	もやし とうもろこし えだまめ	パン 油 ドレッシング じゃがいも
16 (水)	〇〇〇秋祭り献立〇〇〇 ばら寿司(卵入り) 牛乳 キャベツの煮湯し えのきだけのみそ汁	牛乳 錦糸卵 とり肉 みそ かつおぶし	穴子 油揚げ わかめ ちくわ	えだまめ にんじん えのきだけ れんこん かんぴょう	キャベツ たまねぎ ねぎ ごぼう 干ししいたけ	米 じゃがいも
17 (木)	ごはん 牛乳 とり肉の中華炒め チチミのたれかけ 春雨スープ	牛乳 チチミ	とり肉 ぶた肉	たまねぎ ピーマン 干ししいたけ	にんじん しょうが ねぎ	米 油 砂糖 春雨
18 (金)	ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 はくさいのこぶ和え 納豆	牛乳 納豆	とり肉 こんぶ	たまねぎ だいこん はくさい	にんじん きぬさや きゅうり	米 こんにゃく さといも 砂糖
21 (月)	〇〇〇秋土用献立〇〇〇 ごはん 牛乳 鯖のソース焼き レモン酢和え たまねぎのすまし汁	牛乳 みそ わかめ	鯖 油揚げ	しょうが きゅうり レモン たまねぎ	キャベツ にんじん えのきだけ ねぎ	米 砂糖
22 (火)	ツナサンド (パン・ツナサンドの具・ノンエッグマヨネーズ) 牛乳 フライドポテト カレースープ	牛乳 ぶた肉	まぐろ	きゅうり たまねぎ マッシュルーム	にんじん トマト	パン 油 フライドポテト ノンエッグマヨネーズ
23 (水)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのおろしだれかけ じゃがいも金平 ごま汁	牛乳 とり肉 豆腐ハンバーグ	みそ	だいこん にんじん ねぎ	ごぼう さやいんげん	米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 こんにゃく さといも
24 (木)	キムチラーメン 牛乳 焼きぎょうざ ごぼうサラダ	牛乳 かまぼこ 肉ぎょうざ	ぶた肉 みそ	にんにく たまねぎ にら もやし はくさいキムチ ごぼう	しょうが キャベツ とうもろこし にんじん	中華めん 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ
25 (金)	〇〇〇土佐の郷土料理献立〇〇〇 ごはん 牛乳 鰹のフライ ぐる煮 ゆずかあ	牛乳 とり肉 こんぶ	かつおフライ 厚揚げ	しょうが だいこん さやいんげん ゆず	にんじん 干ししいたけ キャベツ	米 さといも 油 こんにゃく 砂糖
28 (月)	〇〇〇読書の秋献立〇〇〇 ごはん 牛乳 揚げどりのレモン風味 いんげんのごま和え きのこ汁	牛乳 ぶた肉	とり肉 みそ	たまねぎ さやいんげん だいこん えのきだけ	レモン にんじん しめじ ねぎ	でんぷん 米 ごま 油 砂糖
29 (火)	パン 牛乳 ミンチカツ エリンギのバターソテー チキンスープ	牛乳 とり肉	ミンチカツ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	エリンギ にんじん	パン 油 バター じゃがいも
30 (水)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き きゅうりの甘酢和え とん汁	牛乳 ぶた肉 みそ	鮭 厚揚げ	キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ	にんじん たまねぎ だいこん	米 こんにゃく 砂糖
31 (木)	〇〇〇ハロウィン献立〇〇〇 ハヤシライス 牛乳 かぼちゃサラダ りんごゼリー	牛乳	牛肉	にんにく にんじん トマト えだまめ	たまねぎ しめじ かぼちゃ	米 ゼリー 砂糖 ノンエッグマヨネーズ

※この献立は予定のため、変更することがあります。