



日付曜日	献立名	ぎょうじゆう	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ぎょうじ 行事
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (火)	ごはん 中華コーンスープ シュウマイ もやし炒め	○	ぶたにく シュウマイ	ぎゅうにゅう	ちんげんさい にんじん	たまねぎ きくらげ コーン もやし コーンクリーム	こめ じゃがいも	あぶら	527 17.0	
2 (水)	麦ごはん 豆腐汁 さんまゆすみそ煮 じゃがいものきんぴら	○	とうふ さんま てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	えのき	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	557 19.7	
3 (木)	胚芽コッペパン じゃがいものスープ煮 野菜のマリネ	○	とりにく ウインナー ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	はいがパン じゃがいも さとう	オリーブゆ あぶら	534 21.5	
4 (金)	ごはん 切干大根のみそ汁 チキン南蛮 一食タルタルソース ゆでブロッコリー	○	とうふ あぶらあげ みそ とりてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	きりぼしだいこん たまねぎ えのき	こめ さとう	あぶら タルタル ソース	640 21.4	きょうめいり みやざき 【郷土料理：宮崎 県】
7 (月)	秋野菜のカレーライス〔麦ごはん〕 キャベツとりんごのサラダ	○	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム カリフラワー にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さつまいも さとう	あぶら	593 19.6	
8 (火)	ごはん のっぺい汁 メンチカツ ほうれん草のソテー パリッシュ	○	とりにく てんぷら あぶらあげ メンチカツ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん こんにゃく れんこん ごぼう	こめ さといも かたくりこ	あぶら	574 21.2	【マナーめざしの 日：正しいはしの もて方】
9 (水)	ごはん がんもと野菜の煮物 ビーフン炒め	○	とりにく がんも	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ ごぼう しいたけ キャベツ	こめ じゃがいも さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら	568 18.7	
10 (木)	ワンローフパン ブルーベリージャム タンタンうどん 小松菜炒め	○	ぶたミンチ あかみそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし	パン ジャム かんめん さとう	あぶら ごまあぶら	572 22.2	【目の愛護デー】
11 (金)	キムチごはん うずら卵入りわかめスープ ツナサラダ	○	ぶたにく うずらたまご ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キムチ たまねぎ きくらげ キャベツ コーン	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	550 20.1	【希望献立：稲築 東（前期）】
15 (火)	ごはん ジャー جان豆腐 かんぴょうの酢の物	○	ぶたにく あつあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	ちんげんさい にんじん	キャベツ しいたけ にんにく しょうが かんぴょう もやし きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	611 22.5	
16 (水)	ごはん 筑前煮 いわし生姜煮 三色和え	○	とりにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん こんにゃく たけのこ ごぼう しいたけ もやし	こめ さといも さとう	あぶら	606 23.0	【和食の日：や さい (野菜)】
17 (木)	黒糖パン クリームスパゲティ カリフラワーのサラダ	○	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	しめじ たまねぎ マッシュルーム カリフラワー えだまめ	こくとうパン スパゲティ こむぎこ さとう	オリーブゆ バター	592 24.3	
18 (金)	ごはん さつまいものみそ汁 発芽玄米入り平つくね いんげん炒め	○	あぶらあげ みそ つくね	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん にんじん	えのき しめじ	こめ さつまいも	あぶら	583 19.4	【かまっ子の日： さつまいも】
20日(日)：運動会										
21日(月)：振替休日										
22 (火)	ごはん きのこ汁 金時豆コロッケ きんぴらごぼう	○	とうふ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	えのき しめじ しいたけ ごぼう こんにゃく	こめ コロッケ さとう	あぶら	567 17.6	
23 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 鶏ともやしの中華和え	○	とうふ ぶたミンチ あかみそ とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし きくらげ きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	606 25.5	
24 (木)	照焼バーガー(丸パン) 照焼チキンパティ キャベツ炒め) ミネストラスープ	○	とりにく しろいんげん	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ セロリ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	595 26.3	
25 (金)	ごはん ミートボールと春雨のスープ 豚肉と切干大根のエスニック炒め	○	ミートボール ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ たまねぎ しめじ セロリ きりぼしだいこん エリンギ にんにく	こめ はるさめ	ごまあぶら	546 19.8	
28 (月)	ハッシュドポーク〔ごはん〕 ブロッコリーのサラダ	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく コーン	こめ さとう	あぶら	594 21.5	
29 (火)	ごはん 韓国風すき焼き ナムル	○	ぎゅうにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キムチ はくさい たまねぎ ぶかねぎ いとこんにゃく えのき にんにく しょうが りんご もやし	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	554 20.6	
30 (水)	豚肉丼〔麦ごはん〕 かぼちゃのみそ汁	○	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ かぼちゃ	もやし たまねぎ にんにく りんご しめじ キャベツ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	560 21.7	
31 (木)	ライ麦コッペパン リンゼンズッペ トマトオムレツ ジャーマンポテト	○	とりにく レンズまめ オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ	ライむぎパン じゃがいも	あぶら オリーブゆ	581 22.6	【世界の料理：ド イツ】

※**太字**の食材は、地場産の予定です。

21回

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

※栄養価は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で計算しています。



平均エネルギー	577
平均たんぱく質量	21.2