



日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			栄養素	
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	ハヤシライス		れんこんサラダ	牛乳 チーズ 牛肉 ツナ	米 麦 砂糖 油 マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり トマト れんこん だいこん にんにく	655 825	23.7 28.7
4	火	食パン		スパゲティミートソース ハムとコーンのサラダ ブルーベリージャム	牛乳 チーズ ハム 牛肉 豚肉	食パン 油 砂糖 スパゲッティ ブルーベリージャム	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ コーン きゅうり にんにく	641 825	25.5 32.3
5	水	きのこごはん		はんぺんのすまし汁 さんまの竜田揚げ ゆかり和え	牛乳 わかめ 鶏肉 あげ はんぺん 豆腐 糸かつお さんま竜田揚げ	米 麦 砂糖 油	にんじん ごぼう しめじ ねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり ゆかり えだまめ	627 852	26.0 35.1
6	木	玄米パン		八宝菜 ぎょうざ もやしナムル	牛乳 いか うすらの卵 ぎょうざ 豚肉 かまぼこ	玄米パン でんぷん 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ チンゲンサイ しいたけ もやし はくさい	584 731	31.8 39.3
7	金	麦ごはん		かきたま汁 いわしの梅煮 大根のじゃこあえ	牛乳 いわし梅煮 ちりめん 卵 かまぼこ	米 麦 でんぷん じゃがいも ごま 砂糖 ごま油	たまねぎ ねぎ だいこん にんじん	608 765	26.7 32.3
10	月	<b>体育の日</b>							
11	火	<b>秋 休 み</b>							
12	水	古代米ごはん		ししゃもフリッター 豚汁 荳ワカメのきんぴら	牛乳 荳わかめ みそ ししゃもフリッター さつま揚げ 豚肉 豆腐	米 赤米 黒米 緑米 麦 さといも 発芽玄米 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま 油	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ いんげん	606 823	23.2 31
13	木	コッパン (カット)		野菜スープ チリコンカン 梨(小)	牛乳 ベーコン 大豆 豚肉	コッパン 油 じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ コーン にんにく	619 814	28.5 36.2
14	金	ピピンパ丼		わかめスープ プリン	牛乳 わかめ みそ 豆腐 牛肉 卵 プリン	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油	しいたけ しょうが もやし ねぎ ほうれん草 にんじん たまねぎ コーン	657 848	25.7 31.9
17	月	麦ごはん		塩肉じゃが 春雨のすのもの	牛乳 豚肉 ハム 卵 ちぎりあげ	米 麦 砂糖 春雨 じゃがいも つきこんにゃく ごま油 ごま 油	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり	615 787	22.7 27.9
18	火	ミルクパン		きつねうどん 切り干し大根のサラダ 梨(中)	牛乳 あげ 鶏肉 ちくわ ツナ	ミルクパン 砂糖 ごま うどん マヨネーズ	にんじん ねぎ たまねぎ コーン しいたけ 千切大根 きゅうり なし	671 844	26.2 31.9
19	水	麦ごはん		魚のカシューナッツからめ 豆腐のみそ汁 もやしのごま和え	牛乳 とうふ あげ ホキ わかめ みそ	こめ 麦 あぶら カシューナッツ さとう 砂糖 ごま ねりごま	えのきたけ にんじん ねぎ ほうれん草 もやし にんにく	650	28.3
20	木	コッパン (カット)		ミートボールと豆のシチュー 人蔘サラダ ソフトチーズ	牛乳 ソフトチーズ スクールミートボール ミックスビーンズ ツナ	コッパン 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ コーン きゅうり	646 805	25.6 31.1
21	金	☆☆☆ あじめぐり 「愛知県」☆☆☆							
		麦ごはん		八杯汁 味噌カツ 野菜のごま酢和え	牛乳 豆腐 かまぼこ トンカツ みそ とりささみ	米 麦 さといも 油 砂糖 ごま油 ごま ねりごま	にんじん しいたけ こまつな キャベツ きゅうり にんにく	610 778	23.0 28.1
24	月	麦ごはん		家常豆腐 ひじきとツナの彩りナムル	牛乳 豚肉 厚揚げ ひじき ツナ みそ	米 麦 砂糖 油 でんぷん ごま油 ごま	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり にんにく しょうが	638 800	27.9 34.1
25	火	ミルクパン		ミネストローネ スコッチエッグ 白菜とりんごのサラダ	牛乳 ベーコン ハム ミックスビーンズ スコッチエッグ	ミルクパン じゃがいも マカロニ オリーブ油 砂糖	たまねぎ にんじん パセリ コーン はくさい トマト りんご	712 872	26.8 32
26	水	☆☆☆ ふるさとくまさんデー 「さといも」☆☆☆							
		セルフ おにぎり (のり・梅)		さといものそぼろ煮 ごまツナあえ	牛乳 鶏肉 生揚げ のり たいす てんぷら ツナ わかめ えだまめ	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 油 でんぷん ごま油 ごま	梅干 にんじん しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ	616 759	26.4 32.4
27	木	にんじん パン		あじのチーズフライ 春雨入りスープ ナッツサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ うすら卵 あじチーズフライ	にんじんパン 油 春雨 アーモンド 砂糖	たまねぎ にんじん コーン しいたけ キャベツ きゅうり チンゲンサイ	661 798	27.8 32.7
28	金	ポーク カレー		海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 チーズ ヨーグルト 海藻サラダ ハム 豚肉	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン にんにく	663 816	22.3 26.9
31	月	☆☆☆ ハロウィンメニュー☆☆☆							
		麦ごはん		コーン卵スープ かぼちゃのひき肉フライ グリーンサラダ	牛乳 わかめ 卵 豆腐 かぼちゃひき肉フライ	米 麦 でんぷん 油 砂糖	コーン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パインアップル	640 800	19.2 22.8