

| 日  | 曜日 | 献立名                                       | おもな食品とはたらき                         |                                  |  | エネルギー(kcal) |
|----|----|---|------------------------------------|----------------------------------|--|-------------|
|    |    |   | 赤・血や肉になる                           | 黄・熱や力のもと                         | 緑・体の調子を整える   | たんぱく質(g)    |
| 1  | 火  | 牛乳 中華丼<br>ごまごぼう 果物                        | 牛乳 豚肉<br>かまぼこ うずらたまご               | 米 ごま油 米油<br>砂糖 でん粉 ごま            | 生姜 にんにく 白菜 干し椎茸 竹のこ<br>玉ねぎ もやし 人参 ごぼう 果物                       | 611<br>19.7 |
| 2  | 水  | 牛乳 ご飯 キャベツとコーンのソテー<br>あじフライ わかめスープ        | 牛乳 あじ ベーコン 鶏肉<br>たまご 豆腐 わかめ        | 米 米油 パン粉<br>小麦粉 ごま油              | キャベツ コーン 竹のこ ねぎ<br>玉ねぎ もやし                                     | 621<br>26.0 |
| 3  | 木  | 牛乳 大豆入りドライカレー<br>ポイル野菜醤油ドレッシング            | 牛乳 大豆 豚肉                           | 米 米油 小麦粉<br>ごま ごま油               | 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参<br>マッシュルーム ピーマン キャベツ<br>トマトピューレ もやし コーン 干しぶどう   | 631<br>21.1 |
| 4  | 金  | 牛乳 ソース焼きそば<br>フルーツポンチ                     | 牛乳 豚肉 青のり<br>赤えんどう 寒天              | 蒸し中華麺 米油<br>砂糖                   | 玉ねぎ もやし 人参 にはら<br>キャベツ パイン もも みかん                              | 603<br>21.9 |
| 7  | 月  | 牛乳 ご飯 わかさぎの南蛮漬け<br>うま煮 キャベツのゆかりあえ         | 牛乳 わかさぎ<br>鶏肉 さつま揚げ                | 米 米油 でん粉<br>砂糖 じゃがいも             | 人参 玉ねぎ ねぎ 竹のこ キャベツ<br>干し椎茸 こんにゃく いんげん もやし                      | 663<br>24.3 |
| 8  | 火  | 牛乳 じゃがいものそぼろ丼<br>野菜のナムル 果物                | 牛乳 豚肉                              | 米 米油 じゃがいも<br>ごま油 砂糖 でん粉 ごま      | 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜<br>干し椎茸 グリンピース もやし 果物                       | 610<br>19.3 |
| 9  | 水  | 牛乳 ココアパン パミセリスープ<br>ツナのチーズローフ ミントマト       | 牛乳 ツナ たまご<br>ベーコン チーズ              | ココアパン パン粉 パミセリ<br>じゃがいも 米油 マヨネーズ | にんにく 玉ねぎ 人参<br>キャベツ ピーマン ミントマト                                 | 646<br>26.4 |
| 10 | 木  | 牛乳 ご飯 切り干し大根の煮つけ<br>さばのみそ煮 むらくも汁          | 牛乳 さば みそ さつま揚げ<br>鶏肉 たまご 豆腐        | 米 砂糖<br>でん粉 米油                   | 干し椎茸 玉ねぎ 人参 ねぎ<br>切り干し大根 小松菜 いんげん                              | 645<br>28.0 |
| 11 | 金  | 牛乳 大豆入りわかめご飯<br>親子煮<br>蒸しなすの生姜醤油          | 牛乳 大豆 わかめ<br>鶏肉 かまぼこ<br>たまご かつお節   | 米 砂糖<br>じゃがいも                    | 人参 玉ねぎ<br>グリンピース<br>生姜 なす                                      | 669<br>27.3 |
| 14 | 月  | 牛乳 ご飯 さわらのカレー焼き<br>たまごとコーンのスープ<br>かぶの甘酢漬け | 牛乳 さわら ベーコン<br>鶏肉 たまご              | 米 じゃがいも 砂糖<br>でん粉 米油             | にんにく 人参 玉ねぎ ねぎ<br>コーン チンゲン菜 もやし かぶ                             | 612<br>25.9 |
| 15 | 火  | 牛乳 ひじきご飯(大豆入り)<br>さつま汁 舟きゅうり              | 牛乳 大豆 ひじき<br>油揚げ 鶏肉<br>豚肉 みそ       | 米 米油 砂糖<br>さつまいも                 | 人参 こんにゃく 干し椎茸 ねぎ<br>小松菜 ごぼう 大根<br>グリンピース 玉ねぎ きゅうり              | 578<br>19.5 |
| 16 | 水  | 牛乳 ご飯 白身魚のフリソース<br>五目スープ 華風大根             | 牛乳 ホキ 豚肉<br>豆腐                     | 米 米油 でん粉<br>砂糖 春雨 ごま油            | にんにく 生姜 ねぎ 人参 玉ねぎ<br>もやし キャベツ チンゲン菜 大根                         | 618<br>23.8 |
| 17 | 木  | 牛乳 フレンチトースト ホト(豆入り)<br>蒸しとうもろこし           | 牛乳 たまご 豚肉<br>ベーコン ウィナー いんげん豆       | 食パン 砂糖 米油<br>じゃがいも               | にんにく 玉ねぎ キャベツ<br>人参 とうもろこし                                     | 601<br>26.0 |
| 18 | 金  | 牛乳 コーンライス<br>豆腐のスープ<br>野菜のマリネ             | 牛乳 鶏肉<br>豚肉 豆腐                     | 米 砂糖 ごま油<br>米油 でん粉               | にんにく 生姜 グリンピース 玉ねぎ<br>人参 チンゲン菜 白菜 干し椎茸<br>ねぎ キャベツ コーン もやし ピーマン | 576<br>21.0 |
| 21 | 月  | 敬老の日                                      |                                    |                                  |  |             |
| 22 | 火  | 国民の休日                                     |                                    |                                  |  |             |
| 23 | 水  | 秋分の日                                      |                                    |                                  |  |             |
| 24 | 木  | 牛乳 栗ごはん 筑前煮<br>オクラのおかかあえ                  | 牛乳 さつま揚げ<br>鶏肉 かつお節                | 米 栗 米油<br>砂糖 さといも ごま             | 竹のこ れんこん 人参 ごぼう<br>キヌサヤ 干し椎茸 こんにゃく オクラ                         | 616<br>22.9 |
| 25 | 金  | 牛乳 ご飯 かつおでんぶ<br>小判揚げ 豚汁                   | 牛乳 かつお節 ひじき 豆腐<br>いか いわし みそ 豚肉 油揚げ | 米 米油 ごま 砂糖<br>でん粉 じゃがいも          | 生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう<br>大根 こんにゃく ねぎ                                   | 679<br>28.6 |
| 28 | 月  | 牛乳 ご飯 白菜のごまみそあえ<br>鮭の幽庵焼き のっぺい汁           | 牛乳 鮭 鶏肉<br>油揚げ 豆腐 みそ               | 米 砂糖 さといも<br>竹輪ふ でん粉 ごま          | 人参 ねぎ 大根 こんにゃく<br>もやし 白菜                                       | 584<br>27.5 |
| 29 | 火  | 牛乳 マーボーなす丼<br>野菜のじゃこあえ<br>果物              | 牛乳 豚肉 豆腐<br>みそ ちりめんじゃこ             | 米 砂糖 米油<br>ごま油 でん粉               | にんにく 生姜 玉ねぎ なす<br>干し椎茸 人参 にはら 白菜<br>ねぎ 小松菜 もやし 果物              | 613<br>23.6 |
| 30 | 水  | 牛乳 きなこ揚げパン 果物<br>肉団子入り野菜スープ               | 牛乳 きなこ<br>豚肉 豆腐                    | ショートニング 米油 ごま油<br>春雨 グラニュー糖 でん粉  | 生姜 ねぎ 干し椎茸 人参<br>もやし 白菜 玉ねぎ 果物                                 | 629<br>24.5 |

食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

