

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

