

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				血や肉になる	歯ぐきになる	体の調子を整える							
1	火	○	キーマアルピカレー フレンチサラダ 果物	豚ひき肉 レンズ豆 パルメザンチーズ 牛乳	米 むぎ 米ぬか油 有塩バター 薄力粉 里芋 三温糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトビュール グリーンピース キャベツ きゅうり コーン ぶどう			834	11.6	26	3	
2	水	○	ココアパン スパニッシュオムレツ パミセリスープ	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 ひよこ豆 たまご フロセチーズ 生クリーム ロースハム 調理用牛乳	ココアパン 米ぬか油 じゃが芋 三温糖 パミセリ	たまねぎ 青ピーマン にんじん セロリ キャベツ コーン 小松菜			832	15.5	31	4.3	
3	木	○	しめじごはん パンサンスウ 肉豆腐	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 削り節 豚もも肉 焼き豆腐	米 もち米 米ぬか油 香澄香 三温糖 しめ油 白いりごま 焼きさ(重ふ) こんにゃく	にんじん ごぼう ぶなしめじ ブラックマッペもやし きゅうり たまねぎ 干しいたけ 小松菜			820	15.6	27	3.2	
4	金	○	麦ごはん いかの子リソース 華風大根 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 いか 削り節 油揚げ わかめ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 むぎ 片栗粉 米ぬか油 ごま油 三温糖 白いりごま	生姜 にんにく ねぎ 大根			776	16.7	27	3.1	
7	月	○	ハッシュ・ド・ポーク さつまいも入りサラダ 果物	豚もも肉 生クリーム 牛乳	米 むぎ 米ぬか油 中ざら糖 薄力粉 有塩バター さつま芋 三温糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトビュール キャベツ レモン ブラックマッペもやし 柿			860	11.6	25	2.9	
8	火	○	親子丼 はりはり漬け おかしな目玉焼き	鶏もも肉 削り節 たまご 牛乳 刻み昆布 粉巻天 調理用牛乳	米 むぎ 米ぬか油 しらすたき 三温糖	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ わけぎ 切干大根 黄桃缶			775	14	22	2.5	
9	水	○	豆わかごはん 厚焼きたまご 土佐きゅうり・秋の爽り汁	わかめ 大豆 牛乳 鶏ひき肉 ひじき たまご 削り節 鶏むね 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 むぎ 白いりごま 米ぬか油 三温糖 さつま芋	にんじん 干しいたけ たまねぎ グリーンピース きゅうり 大根 ほんしめじ 白菜 ねぎ			776	16.8	25	3.2	
10	木	○	けんちんうどん 青大豆入りおひたし じゃがいももち	削り節 鶏もも肉 油揚げ 牛乳 青大豆 ビザチーズ	冷凍うどん 米ぬか油 板こんにゃく 里芋 じゃが芋 片栗粉	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜 白菜 ブラックマッペもやし			777	14.8	34	2.8	
11	金	○	栗ごはん 鯖の文化干し もやしと胡瓜ゴマ酢あえ 根菜汁	牛乳 さば文化干し 削り節 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 ゆで粟 白いりごま 三温糖 ごま油 じゃが芋	ブラックマッペもやし きゅうり ごぼう 大根 にんじん ねぎ			828	16.3	34	3.6	
15	火	○	ししじゅうしい 豆腐ナゲット キャベツのゆかり和え・呉汁	鶏もも 油揚げ 刻み昆布 牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 ひじき たまご 削り節 大豆 白みそ	米 米ぬか油 こんにゃく 三温糖 片栗粉 じゃが芋	にんじん ごぼう 枝豆 キャベツ 大根 ねぎ			859	15.9	30	3.7	
16	水	○	食パン・手作りりんごジャム コーンとキャベツのソテー ほうれん草のクリーム煮	牛乳 ロースハム 鶏もも 調理用牛乳 パルメザンチーズ	食パン 三温糖 コーンスターチ 米ぬか油 バター じゃが芋 マカロニ 薄力粉	りんご缶 りんごジュース にんじん キャベツ コーン たまねぎ マッシュルーム ほうれん草			834	14.6	36	2.9	
17	木	○	チリビーンズライス コールスローサラダ 豆乳スイートポテト	ベーコン 豚ひき肉 大豆 粉チーズ 牛乳 豆乳	米 むぎ 有塩バター 米ぬか油 じゃが芋 薄力粉 三温糖 さつま芋	にんにく たまねぎ にんじん トマトビュール トマトジュース キャベツ コーン りんご			843	13	23	2.7	
18	金	○	シーフードピラフ 鶏肉のかりんとがらめ わかめスープ	えび いか 芽ひじき 牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 わかめ	米 むぎ 米ぬか油 有塩バター 片栗粉 三温糖 白いりごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム 青ピーマン 生姜 たけのこ ねぎ			809	15.1	30	2.9	
21	月	○	秋の香りごはん ししゃもの香味焼き じゃがいものそぼろ煮	鶏皮 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 削り節	精白米 ゆで粟 米ぬか油 三温糖 じゃが芋 片栗粉	にんじん ごぼう ぶなしめじ 生姜 にんにく ねぎ たまねぎ グリーンピース			842	16.8	22	3	
23	水	○	ごはん・ひじきふりかけ 切り干し大根のサラダ 韓国風肉じゃが	牛乳 ひじき 粉かつお まぐろ油漬缶(ツナ) 豚もも肉	米 白いりごま 三温糖 米ぬか油 じゃが芋 ごま油	切干大根 にんじん きゅうり にんにく 生姜 たまねぎ さやいんげん			812	13.8	23	2.3	
24	木	○	きのこの和風スパゲッティ れんこんサラダ 果物	ベーコン 豚もも肉 刻みのり 飲用牛乳 まぐろ油漬缶(ツナ)	スパゲティハーフ 米ぬか油 片栗粉 マヨネーズ エッグプ リニー 三温糖	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ わけぎ キャベツ れんこん コーン きゅうり みかん			789	15.5	33	2.7	
25	金	○	高野豆腐のそぼろご飯 みそじゃが 小松菜サラダ	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 白みそ ボンレスハム	米 むぎ 米ぬか油 三温糖 じゃが芋 白すりごま	生姜 にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり たまねぎ			839	12.6	31	2	
28	月	○	やごめ さばの竜田揚げ 莖わかめのきんぴら・なめこ 汁	大豆 牛乳 さば 莖わかめ 削り節 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 もち米 片栗粉 米ぬか油 こんにゃく 三温糖 白いりごま	干しいたけ にんじん 生姜 ごぼう なめこ ねぎ			885	17	32	4.1	
29	火	○	麦ごはん 魚とさつまいもの甘辛煮 野菜と油揚げの和え物・畑汁	牛乳 大豆 めかじき 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ	米 むぎ さつま芋 片栗粉 三温糖 白いりごま 米ぬか油 じゃが芋	生姜 にんじん ブラックマッペもやし キャベツ ごぼう 大根 小松菜			861	14.1	26	2.6	
30	水	○	あぶたま丼 ツナドレサラダ 果物	削り節 油揚げ なるこ たまご 牛乳 まぐろ油漬缶(ツナ)	米 むぎ 三温糖 米ぬか油 ごま油	干しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン 小松菜 柿			780	14.6	27	1.9	
31	木	○	ガーリックパン いかくんサラダ かぼちゃシチュー	牛乳 わかめ ささいか 鶏もも肉 調理用牛乳 いんげん豆 生クリーム	ソフトフランスパン オリーブ油 米ぬか油 三温糖 ごま油 白いりごま じゃが芋 有塩バター 薄力粉	にんにく きゅうり ブラックマッペもやし にんじん たまねぎ かぼちゃ ぶなしめじ ブロッコリー			893	13.9	39	3.8	

※今月の果物はぶどう
柿、みかんの予定です



※ 献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

一人当たり平均栄養摂取量

	エネルギー		たんぱく質		脂質	カルシウム		鉄	ビタミン			食物繊維		食塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	AUGRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g	g	g	
今月の平均	825	14.7	28.8	373	3.1	297	0.43	0.6	40	7.5	3			
摂取基準	830	13~20	20~30	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満			

※たんぱく質 脂質は摂りすぎると体に悪影響を及ぼす(エネルギー比率)を示しています