

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	たんぱく質(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)				
1	木	○	栗ごはん 鶏肉のマーレード 焼きもやしと胡瓜ゴマ酢あえ 月見団子汁 十五夜・お月見メニュー	牛乳 とり肉	米 栗白ごま マーレード 砂糖 ごま油 白玉粉 上新粉 里芋	もやし きゅうり かぼちゃ にんじん 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	761	14.2	21.6	3.7				
2	金	○	しじじゅうしい 豆腐ナゲット 呉汁 キャベツのゆかり和え 豆腐の日	鶏もも 油揚げ 刻み昆布 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 えび ひじき 卵 大豆 みそ	米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 じゃが芋	にんじん ごぼう 枝豆 キャベツ 大根 ねぎ	825	16.3	29.8	3.8				
5	月	○	麦ごはん いわしの蒲焼き キムチ大根漬 野菜椀	牛乳 いわし 厚揚げ 油揚げ みそ	米 大麦 小麦粉 油 砂糖 白ごま 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	生姜 キムチ 大根 にんじん ねぎ 小松菜	804	14.9	28.9	2.9				
6	火	○	ジャージャー麺 おさつチップス オレンジゼリー	豚ひき肉 みそ 牛乳 寒天	中華めん 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉 油 さつま芋 粉糖	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ にんじん だけのご オレンジジュース みかん缶	914	13.5	27.1	3.2				
7	水	○	じゃこと小松菜のチャーハン さつまいも入りサラダ えのきのすまし汁 果物	豚肉 ちりめんじゃこ なたと 牛乳 わかめ 厚揚げ	米 大麦 ごま油 さつま芋 米ぬか油 砂糖	ねぎ たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ もやし にんにく レモン えのきたけ みかん	824	13.9	26.7	3.5				
8	木	○	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 かじき 油揚げ みそ	米 大麦 油 さつま芋 片栗粉 砂糖 白ごま 米ぬか油 じゃが芋	生姜 もやし にんじん キャベツ ごぼう 大根 小松菜	834	14.1	24.4	2.6				
9	金	○	親子丼 塩昆布あえ おかしな目玉焼き 世界たまごの日	鶏もも 卵 牛乳 塩昆布 寒天	米 大麦 米ぬか油 しらたき 砂糖 ごま油 白ごま	生姜 にんじん たまねぎ だけのご 干しいたけ わけぎ きゅうり キャベツ 桃缶	762	14	23.6	2.4				
12	月	○	食パン 手作りりんごジャム コーンとキャベツのソーテー ほうれん草のクリーム煮	牛乳 ロースハム 鶏もも パルメザンチーズ	食パン 砂糖 コーンスターチ 米ぬか油 バター じゃが芋 マカロニ・スパゲッティ 小麦粉	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	812	14.1	35.2	2.8				
13	火	○	しめじごはん パンサンスウ 肉豆腐	鶏もも 油揚げ あさり 牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 もち米 米ぬか油 春雨 砂糖 ごま油 ごま 焼きふ こんにゃく	にんじん ごぼう しめじ もやし きゅうり たまねぎ 干しいたけ 小松菜	828	17.1	27.4	3.4				
14	水	○	やこめ もやしと小松菜の辛子和え 肉じゃが	大豆 牛乳 油揚げ 豚肉	米 もち 砂糖 ごま油 ごま 米ぬか油 しらたき じゃが芋	干しいたけ にんじん もやし 小松菜 にんにく 生姜 たまねぎ グリンピース	748	13.6	20.8	2.3				
15	木	○	きのこの和風スパゲッティ キャベツと豆のごまサラダ 豆乳スイートポテト きのこの日	とり肉 あさり 牛乳 レンズ豆 豆乳	スパゲティ 米ぬか油 片栗粉 ごま油 砂糖 白ごま さつま芋	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	793	16.8	24.1	3.6				
16	金	○	麦ごはん 魚の照り焼き カリカリじゃこサラダ 打ち豆汁	牛乳 ぶり しらす干し 大豆 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 米ぬか油 しらたき 白ごま ごま油 砂糖 こんにゃく 里芋	ごぼう にんじん もやし キャベツ たまねぎ 大根 ねぎ 小松菜	881	16.6	33.1	3.2				
19	月	○	ショートニングパン チキンパブ れんこんサラダ ハブチュ Cholパス	牛乳 鶏もも まぐろ缶 ベーコン いんげん豆	ショートニングパン マヨネーズ (エッグフリー) 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	たまねぎ にんにく トマトピューレ レモン キャベツ にんじん れんこん コーン きゅうり パセリ	769	15.7	44.4	3.2				
20	火	○	麦ごはん いかのチリソース 華風大根 きゃべつの味噌汁	牛乳 いか 豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 油 ごま油 砂糖 白ごま じゃが芋	生姜 にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ 大根 えのきたけ	757	15.1	23.7	3.1				
21	水	○	じゃこ入り菜めし さんまの生姜煮 生揚げの味噌汁 果物	しらす干し 牛乳 さんま 厚揚げ みそ	米 米ぬか油 ごま 砂糖 じゃが芋	もみ菜 生姜 白菜 にんじん えのきたけ 小松菜 柿	803	14.7	30	3.4				
22	木	○	けんちんうどん 青大豆入りおひたし じゃがいももち	鶏もも 油揚げ 牛乳 大豆 チーズ	うどん 米ぬか油 こんにゃく 里芋 じゃが芋 片栗粉 油	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜 白菜 もやし	680	13.8	36.4	3.4				
23	金	○	ドライカレー フレンチサラダ 果物	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 バター	にんにく 生姜 セロリー ごぼう たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン ぶどう	847	13.4	24.9	3.1				
26	月	○	プルコギ丼 わかめスープ さつまいもとりんごの煮物	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ	米 大麦 米ぬか油 ごま油 砂糖 白ごま じゃが芋 さつま芋 バター	たまねぎ もやし にんじん たらりんご 生姜 にんにく だけのご えのきたけ ねぎ レモン	802	13.5	18.9	3.2				
27	火	○	豆わかご飯 厚焼きたまご 土佐きゅうり 秋の実り汁	炊き込みわかめの素 大豆 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 鶏むね 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 さつま芋	にんじん 干しいたけ たまねぎ ねぎ グリンピース きゅうり 大根 しめじ 白菜	759	16.2	25.7	3.4				
28	水	○	麦ごはん 小魚のふりかけ 荳わかめのきんぴら 豚肉の三州煮	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ わかめ 厚揚げ 豚肉	米 大麦 ごま 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんじん ごぼう たまねぎ 干しいたけ 小松菜	795	15.4	23.4	3				
29	木	○	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 果物 十三夜・栗名月	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ししゃも	米 粟 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	にんじん ごぼう しめじ 生姜 にんにく ねぎ たまねぎ グリンピース りんご	861	16.1	22	3				
30	金	○	フレンチトースト いかくんサラダ かぼちゃシチュー ハロウィンメニュー	卵 牛乳 わかめ さきいか 鶏もも いんげん豆 クリーム	食パン 砂糖 バター ごま油 白ごま 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉	きゅうり もやし にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ プロッコリー	817	15.2	36.4	3.3				

※ 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。

◎ 果物は、ぶどう・みかん・柿・りんごの予定です。