

日	曜 日	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		1食分 (kcal)	たんぱく 質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	○	麦ご飯 油淋鶏 (ユーリンチー) 切干大根とピーマンの炒め物 根菜のごま汁	牛乳 とり肉 厚揚げ	米 大麦 片栗粉 油 ごま油 砂糖 米ぬか油 こんにゃく 白ごま 白すりごま	生姜 にんにく たまねぎ ピーマン ねぎ にんじん 切干大根 ごぼう 大根 れんこん	918	14.5	32.5	2.8			
4	水	○	セサミパン ツナのチーズローフ ボルシチ	牛乳 まぐろ缶 卵 チーズ 豚肉 いんげん豆 クリーム	セサミパン パン粉 米ぬか油 じゃが芋	ねぎ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ	939	18.1	35.7	3.8			
5	木	○	吹き寄せごはん ししゃもの紅葉揚げ キャベツのおかか炒め さつま汁	鶏もも 油揚げ 牛乳 ししゃも 卵 かつお節 みそ	米 もち米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 白ごま 油 小麦粉 ごま油 さつま芋	にんじん しめじ さやえんどう キャベツ もやし 小松菜 たまねぎ	827	16.3	30.7	3.3			
6	金	○	あんかけやきそば 大学芋 果物	豚肩 赤いか うずら卵 牛乳	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 油 さつま芋 みずあめ 黒ごま	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ 白菜 もやし チンゲンサイ なし	873	12.6	23.4	3.3			
9	月	○	たくあん入りご飯 かみかみつくね 生揚げのきんぴら 根菜汁	しらす干し 牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 白ごま 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	たくあん ごぼう 生姜 にんじん 大根 ねぎ	838	16.8	29.3	3.8			
10	火	○	練馬スパゲティ ファイバーサラダ かぼちゃの包み揚げ	まぐろ缶 焼きのり 牛乳 ひじき 大豆 豆乳	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 油	大根 レモン 切干大根 きゅうり にんじん コーン かぼちゃ	825	14.2	28.9	3.0			
11	水	○	回鍋肉丼 春雨スープ 果物	牛乳 豚肉 みそ 麦みそ ベーコン	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま 春雨	にんにく 生姜 人参 白菜 キャベツ たけのこ 小松菜 干しいたけ ピーマン たまねぎ えのきたけ りんご	742	13.6	23.2	2.9			
12	木	○	スロッピージョー ほうれん草とコーンのリネ クラムチャウダー	豚ひき肉 レンズ豆 大豆 チーズ 牛乳 ボンレスハム あさり ベーコン クリーム	コッペパン 米ぬか油 片栗粉 じゃが芋 小麦粉	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン トマトピューレ ほうれん草 コーン にんじん パセリ	835	17.0	34.8	3.9			
13	金	○	麦ごはん さばの味噌煮 おひたし うすくず汁	牛乳 さば みそ 豆腐	米 大麦 砂糖 片栗粉	生姜 ねぎ 小松菜 白菜 もやし にんじん 大根 えのきたけ	756	16.6	26.0	2.7			
16	月	○	マーボ豆腐丼 エビ団子の手まり揚げ 大根ときゅうりの中華炒め	豚ひき肉 みそ 豆みそ 豆腐 牛乳 えび レンズ豆 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 食パン	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん にら 大根 きゅうり ザーサイ	914	15.9	28.4	5.0			
17	火	○	まいたけごはん 魚の黄金焼き 小松菜サラダ じゃがいもの味噌汁	とり肉 油揚げ 牛乳 鮭 チーズ ボンレスハム みそ わかめ	米 大麦 米ぬか油 マヨネーズ (エッグフリー) 砂糖 じゃが芋	まいたけ にんじん キャベツ 小松菜 きゅうり たまねぎ えのきたけ	812	17.5	33.7	4.5			
18	水	○	麦ごはん ヘルシー酢豚 スイミータン 夕焼けゼリー	牛乳 豚肉 高野豆腐 卵 寒天	米 大麦 片栗粉 油 米ぬか油 ざらめ 氷砂糖 いちごジャム 砂糖	生姜 にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ 干しいたけ コーン ねぎ オレンジジュース	918	13.8	24.4	2.7			
19	木	○	しっぽくうどん 野菜ナムル いが栗ポテト	鶏もも 油揚げ 牛乳 豆乳 卵	うどん 白ごま ごま油 栗 さつま芋 砂糖 バター 小麦粉 そうめん・ひやむぎ 油	にんじん 大根 干しいたけ 白菜 ねぎ 小松菜 もやし にんにく 生姜	718	12.9	28.7	3.8			
20	金	○	鶏豆きのごカレーライス 大根とじゃこの酢の物 果物(菊花みかん)	鶏もも レンズ豆 ヨーグルト 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 バター ざらめ じゃが芋 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん エリンギ えのきたけ しめじ 大根 きゅうり みかん	871	13.1	25.7	2.6			
24	火	○	菊花寿司 肉じゃが 和食の日 かき玉汁	油揚げ 牛乳 豚肩 豆腐 卵	米 大麦 砂糖 白ごま 米ぬか油 しらたき じゃが芋 片栗粉	にんじん 干しいたけ 菊 さやいんげん たまねぎ グリーンピース しめじ ねぎ 小松菜	781	13.1	21.3	3.4			
25	水	○	さといもご飯 鶏肉のスタート焼き キャベツと小松菜おかかあえ 野菜椀	牛乳 鶏もも 厚揚げ 油揚げ みそ	米 大麦 里芋 砂糖 白ごま パン粉 こんにゃく じゃが芋	あさつき キャベツ 小松菜 大根 にんじん ねぎ	751	16.8	27.6	3.4			
26	木	○	さつまいもごはん 魚のごまみそ焼き えのきのすまし汁 抹茶ミルクゼリー	牛乳 さわら みそ わかめ 豆腐 寒天 クリーム	米 さつま芋 黒ごま 砂糖 白ごま 甘納豆	えのきたけ ねぎ 小松菜	769	16.4	23.9	3.9			
27	金	○	こぎつねごはん 千草焼き 石狩汁 果物	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 卵 鮭 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごぼう にんじん グリーンピース たまねぎ 干しいたけ 大根 柿	846	18.0	28.3	3.7			
30	月	○	豚キムチ丼 けんちん汁 ポップビーンズ	豚肉 牛乳 鶏もも 豆腐 油揚げ 大豆	米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉 米ぬか油 こんにゃく 里芋 油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 白菜 もやし キムチ ねぎ にら ごぼう 大根 えのきたけ	777	15.8	25.6	2.9			

※ 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、梨・みかん・柿・りんごの予定です。