



日	曜	牛乳	献立	主な材料			栄養価	
				赤)血や肉になる	黄)熱や力になる	緑)体の調子を整える	エネルギー kcal	タンパク質 g
2	月	○	練馬スパゲッティー サモサ 果物	牛乳 のり かつお 豚肉 大豆	オリーブ油 油 スパゲッティー 砂糖 じゃが芋 小麦粉 きょうざ皮	大根葉 大根 にんにく 玉葱 果物	825	31.0
3	火	○	鶏ごぼうご飯 むろあじつみれ汁 油揚げのパリパリサラダ	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ アボカド・たらすり身	油 ごま油 ごま 米 もち米 砂糖 こんにゃく 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	人参 小葱 小松菜 ごぼう 葱 グリルピーズ 生姜 大根 もやし	784	32.2
4	水	○	コーン茶飯 豚肉と豆腐の煮込み ビーフンソテー	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐	油 ごま油 ごま 米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ビーフン	人参 人参 小松菜 ビーフン 玉葱 にんにく 生姜 竹の子 もやし 葱 キャベツ	815	27.7
5	木	○	ナン ピーンズドライカレー コールスローサラダ スイートポテト	牛乳 クリーム 豚肉 大豆 卵	油 バター ナン 小麦粉 砂糖 さつまいも	人参 ビーフン 生姜 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり かつお	873	30.6
6	金	○	ご飯 鶏の香味焼き ごまポテト みぞれ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 はんぺん	ごま油 ごま バター 米 じゃが芋	人参 ほうれん草 生姜 にんにく ねぎ 大根	797	29.9
9	月	○	ご飯 魚のにんにくみそ焼き こんにゃくの炒り煮 むらくも汁	牛乳 さわら みそ 豚肉 鯉節 卵 豆腐	ごま油 ごま 米 砂糖 こんにゃく 片栗粉	人参 にんにく 玉葱 ねぎ えのき	835	37.6
10	火	○	こぎつねご飯 おでん ・羊野菜のごま和え	牛乳 昆布 豚肉 油揚げ はんぺん つみれ 揚げパン ちくわ うすら卵	油 ごま 米 じゃが芋 こんにゃく 竹輪 砂糖	みつば ほうれん草 人参 大根	798	31.4
11	水	○	アーモンドトースト ベジタブルソテー ミートボールとかぶのトマトシチュー	牛乳 クリーム ベーコン 卵 豚肉 卵 粉チーズ	バター アーモンド油 食パン 砂糖 パン粉 じゃが芋	人参 かぶ菜 かぶ ほうれん草 にんにく 玉葱 かつお	785	28.1
12	木	○	キムチチャーハン フルーツ蜜豆 中華風コーンクリームスープ	牛乳 寒天 豚肉 豆腐 卵 えんどう豆	油 ごま油 ごま 米 片栗粉 砂糖 水あめ	にら 小葱 ねぎ 玉葱 クリームチーズ パインみかん・桃缶	847	25.9
13	金	○	小松菜ピラフ 白身魚のフライ ミネストローネ 果物	牛乳 卵 鶏肉 ベーコン いんげん豆	バター 油 オリーブ油 米 小麦粉 パン粉 マカニ	小松菜 人参 トマト かつお 玉葱 かつお キャベツ にんにく 果物	826	30.1
16	月	○	三色丼 吹雪汁 果物	牛乳 豚肉 卵 豆腐 みそ	油 米 あわ 砂糖 里芋 こんにゃく	ほうれん草 人参 生姜 大根 葱 えのき 果物	844	34.7
17	火	○	わかめしらすご飯 華風きゅうり ひじきとツナの厚焼き卵 白玉汁	わかめ しらす 牛乳 ひじき 脱脂粉乳 かつお 鶏肉 油揚げ	油 ごま油 米 砂糖 片栗粉 白玉もち	人参 小松菜 玉葱 きゅうり 大根 葱 しめじ	797	31.1
18	水	○	ピリ辛みそつけ麺 ごぼうの唐揚げ 果物	牛乳 豚肉 みそ	油 ごま油 ラード ごま 中華麺 砂糖 片栗粉 小麦粉	人参 人参 小松菜 キャベツ 玉葱 もやし 生姜 にんにく 葱 ごぼう 果物	814	25.3
19	木	●	キャロットピラフのエピクリームソース ベーコンと大根のサラダ	牛乳 クリーム 脱脂粉乳 鶏肉 えび ベーコン	油 バター 米 玄米 小麦粉 砂糖	人参 ビーフン にんにく 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり 大根	878	25.4
20	金	○	麦ご飯 魚の照り焼き かぼちゃの団子汁 かぶのゆず風味	牛乳 ぶり 鶏肉	米 小麦粉 片栗粉 小麦粉 白玉粉	人参 南瓜 小葱 かぶ 生姜 ゆず えのき	797	32.0
24	火	○	ご飯 ゼリーフライ ブロッコリーのおかか和え 豚汁	牛乳 おから 卵 鯉節 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	油 米 じゃが芋 小麦粉 パン粉	人参 ブロッコリー 葱 玉葱 ごぼう 大根	835	27.3
25	水	○	ロールパン ミートローフ ミニトマト シェルマカロニスープ ココアムース	牛乳 寒天 クリーム 豆腐 ホットクリーム 豚肉 卵 うすら卵 ベーコン	油 ロールパン パン粉 砂糖 じゃが芋 マカニ	ミニトマト 人参 ほうれん草 玉葱 かつお グリルピーズ	874	27.3

- ・食材購入の都合により、献立を変更することがあります。
- ・10月の集乳産地は、千葉・群馬・岩手・秋田県、北海道でした。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	824	30.3	26.9(29.4%)	360	3.0	275	0.46	0.45	35	5.5	3.8
摂取基準	820	30	摂取エネルギー全体の25~30%	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0

