



いただきます



日付	献立名	お も な ざ い り よ う						エネルギー たんぱく質 カルシウム
		血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
2 (月)	高菜チャーハン 牛乳 肉団子入り中華スープ ヨーグルト	ぶた肉 あいがも入りボール ヨーグルト	焼き豚 牛乳	にんにく にんじん チンゲンサイ しいたけ	たかな漬 たまねぎ たけのこ	米 ごま油	784 32.2 381	
3 (火)	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 五色和え すまし汁	さわら 豆腐	ちくわ 牛乳	こまつな にんじん たまねぎ みつば	もやし コーン えのきたけ	米 でん粉 砂糖	779 35.9 321	
4 (水)	しょうゆラーメン 牛乳 ひじきの和え物 大学いも	ぶた肉 ひじき 牛乳	わかめ ツナ	にんにく にんじん キャベツ ねぎ	しょうが たまねぎ コーン きゅうり	中華めん 油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ さつまいも 砂糖 ごま	782 38.3 341	
5 (木)	《秋祭り献立》 祭り寿司 牛乳 のっぺい汁 ぶどうゼリー	あなご とり肉	卵 牛乳	にんじん 干しいたけ だいこん ぶどう	ごぼう さやいんげん ねぎ	米 さといも でん粉 砂糖 こんにやく ゼリー	788 32.7 385	
6 (金)	ごはん 牛乳 炒り豆腐 即席漬け 納豆	豆腐 卵 牛乳	とり肉 納豆	たまねぎ 干しいたけ キャベツ たくあん漬	にんじん ねぎ もやし	米 こんにやく 砂糖 油 じゃがいも ごま油	787 33.8 416	
10 (火)	《目の愛護デー献立》 ポークカレー 牛乳 海藻サラダ ブルーベリークレープ	ぶた肉 わかめ	牛乳	にんにく たまねぎ グリーンピース きゅうり	しょうが にんじん キャベツ ブルーベリー	米 油 カレールウ 砂糖 クレープ	732 34.0 310	
11 (水)	ごはん 牛乳 根菜のごまみそ煮 おひたし	ぶた肉 しらす干し	赤みそ 牛乳	にんじん ごぼう さやいんげん もやし	だいこん れんこん こまつな	米 さといも ごま こんにやく 砂糖	775 32.8 354	
12 (木)	《体育会》えびピラフ 牛乳 だいこんサラダ コンソメスープ 和梨ゼリー	えび ハム 牛乳	わかめ ベーコン	たまねぎ グリーンピース にんじん キャベツ	コーン きゅうり たまねぎ パセリ 梨	米 油 砂糖 ゼリー	754 39.1 383	
13 (金)	スイートポテトパン 牛乳 ホキのピザソース焼き 野菜スープ	ホキ ベーコン	チーズ 牛乳	にんにく ピーマン コーン キャベツ	たまねぎ マッシュルーム にんじん えだまめ	スイートポテトパン 油 じゃがいも	777 39.7 378	
16 (月)	木の葉うどん 牛乳 ブロッコリーのごま和え プチたい焼き	とり肉 わかめ 牛乳	油揚げ ちくわ	えのきたけ はくさい ねぎ	ごぼう にんじん ブロッコリー	うどん ごま たい焼き	742 33.5 348	
17 (火)	まこもたけの中華ごはん 牛乳 わかめスープ みかん	ぶた肉 豆腐 牛乳	ベーコン わかめ	長ねぎ 干しいたけ たまねぎ ねぎ	まこもたけ 干しいたけ もやし みかん	米 ごま油 砂糖	759 32.0 311	
18 (水)	ごはん 牛乳 すき焼き ゆかり和え ひじきの佃煮	牛肉 ちくわ 牛乳	豆腐 こんぶ ひじき	にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな	はくさい ごぼう キャベツ しそ	米 油 糸こんにやく 焼きふ 砂糖	754 34.6 375	
19 (木)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ほうれんそうの和えもの さつまい	さば とり肉 牛乳	しらす干し 中みそ	しょうが にんじん だいこん	ほうれんそう もやし ねぎ	米 油 こんにやく でん粉 砂糖 さつまいも	799 37.6 399	
20 (金)	ハンバーガー 牛乳 ビーンズスープ	とり肉 チーズ ミックスビーンズ	ぶた肉 ベーコン 牛乳	キャベツ たまねぎ	にんじん はくさい	米粉パン 油	755 39.8 567	
23 (月)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ鍋 チンゲンサイの和え物 ふりかけ	とり肉 赤みそ 牛乳	豆腐 ちくわ	にんじん 長ねぎ チンゲンサイ うめ	はくさい にんにく もやし しそ	米 ごま油 ごま こんにやく 砂糖	769 35.7 435	
24 (火)	ごはん 牛乳 鮭のもみじ焼き いんげんのおかか和え きのこ汁	鮭 かつお節 牛乳	白みそ 豆腐	にんじん キャベツ しいたけ えのきたけ	さやいんげん たまねぎ まいたけ ねぎ	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	756 38.1 338	
25 (水)	ナポリタン 牛乳 れんこんサラダ りんご	ウインナー 牛乳		にんにく ピーマン キャベツ れんこん	たまねぎ コーン きゅうり りんご	ソフト麺 油 砂糖	722 33.3 396	
26 (木)	ごはん 牛乳 さといもの中華煮 からし和え	ぶた肉 牛乳	厚揚げ	しょうが たまねぎ さやいんげん キャベツ	にんにく はくさい もやし きゅうり	米 さといも ごま油 砂糖	732 35.7 418	
27 (金)	黒糖パン 牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ	とり肉 いんげんまめペースト 牛乳	豆乳	たまねぎ しめじ キャベツ	にんじん グリーンピース ブロッコリー	黒糖パン 油 じゃがいも 米粉 砂糖	732 33.1 428	
30 (月)	ごはん 牛乳 親子煮 甘酢和え	とり肉 油揚げ しらす干し	高野豆腐 卵 牛乳	たまねぎ 干しいたけ キャベツ しょうが	にんじん さやいんげん もやし	米 じゃがいも 油 砂糖	743 34.5 338	
31 (火)	豚キムチ丼 牛乳 ナムル 豆乳プリン	ぶた肉 牛乳	中みそ	にんにく はくさいキムチ えのきたけ きゅうり	しょうが たまねぎ もやし 長ねぎ キャベツ にんじん	米 ごま ごま油 油 砂糖 プリン	722 32.2 375	