

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜日	飲み物 これは牛乳です	血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
26	水	 ドライカレー マセドアンサラダ パインゼリー	牛乳 豚ひき肉 大豆 青大豆 粉寒天	精白米 米粒麦 ひまわり油 バター 小麦粉 じゃがいも オリーブ油 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ ホールコーン 人参 ビーマン きゅうり パイン缶 パインジュース	666	23.1
27	木	 豆腐のうま煮丼 そくせき漬け わかめと大根のみそ汁	牛乳 豚かた肉 押し豆腐 みそ 油揚げ 生わかめ	精白米 米粒麦 ひまわり油 つきこんにやく 上白糖 でんぷん	人参 玉ねぎ 万能ねぎ キャベツ きゅうり しそ しょうが 大根	588	22.9
28	金	 ホットドッグ チリコンカン	牛乳 ウィナー ベーコン 豚かた肉 青大豆	コッペパン 上白糖 ひまわり 油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 ホールマト マッシュルーム缶	600	25.3
31	月	 わかめご飯 めかぶり入和風卵焼き 根菜のみそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ たきこみわかめ 卵 みそ 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ めかぶ	精白米 米粒麦 白ごま ひまわり油 こんにやく	しょうが 人参 れんこん 大根	580	25.1
1	火	 ガーリックトースト ラタトゥイユ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン 鶏むね肉 ヨーグルト	食パン ひまわり油 バター	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 トマト なす かぼちゃ スズキニ 桃缶 パイン缶 みかん缶	610	24.1
2	水	 麦ご飯 鶏手羽元のさっぱり煮 きのこ野菜の炒め物 お麩とわかめのみそ汁	牛乳 鶏手羽元 みそ ベーコン 生わかめ	精白米 米粒麦 上白糖 ひまわり油 でんぷん 小町麩	にんにく しょうが 人参 キャベツ しめじ にら 小松菜	615	25.3
3	木	 ジャンバラヤ フライドポテトサラダ 野菜とたまごのスープ	牛乳 ベーコン ウィナー いか あさり えび マスタード 卵	精白米 米粒麦 パター ひまわり油 じゃがいも 上白糖 でんぷん	にんにく セロリ 玉ねぎ ホールコーン 人参 もやし 小松菜 えのきたけ チンゲンサイ	633	24.6
4	金	 スパゲッティミートソース キャロットソースサラダ ホワイトゼリー	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆 粉チーズ 粉寒天 マスタード	スパゲッティ オリーブ油 上白糖 ひまわり油	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム ホールマト キャベツ きゅうり 小松菜 ホールコーン	645	25.1
7	月	 ビリヤニ（アフリカ風ピラフ） ファラフェル レンズ豆のスープ アフリカ料理	牛乳 ヨーグルト 鶏もも肉 ひよこ豆 ベーコン レンズ豆	精白米 米粒麦 ひまわり油 バター じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 赤パプリカ さやいんげん パセリ セロリ 人参 ホールマト	626	20.4
8	火	 マーボー豆腐丼 切干大根ごま酢あえ 春雨スープ	牛乳 豚ひき肉 みそ 押し豆腐 豚かた肉	精白米 米粒麦 ひまわり油 上白糖 でんぷん ごま油 春雨	にんにく しょうが たけのこ 人参 干しいたけ 長ねぎ にら 小松菜 もやし 切干大根	619	25.2
9	水	 麦ご飯 さばの南部焼き 重陽の節句 青菜の菊浸し けんちん汁	牛乳 さば みそ 油揚げ	精白米 米粒麦 ひまわり油 白ごま こんにやく じゃがいも	小松菜 もやし 菊のり ごぼう 人参 大根 長ねぎ	594	25.0
10	木	 黒砂糖パン いかのマリネ キャロットポタージュ 果物（梨）	牛乳 いか 豆乳	黒砂糖パン ひまわり油 小麦粉 でんぷん 上白糖 バター	玉ねぎ 人参 ビーマン クリームコーン なし	612	23.5
11	金	 梅じゃこご飯 高野豆腐と野菜のうま煮 なめこ汁	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏もも肉 こんぶ みそ 高野豆腐	精白米 米粒麦 白ごま ひまわり油 こんにやく じゃがいも 上白糖	カリカリ梅 ゆかり ごぼう 人参 さやいんげん 大根 なめこ 長ねぎ 小松菜	623	26.4
14	月	 麦ご飯 鶏肉の香味焼き きりぼしだいこんの炒め物 みだくさん汁	牛乳 鶏もも肉 みそ あさり	精白米 米粒麦 ひまわり油 ごま油 じゃがいも	しょうが 長ねぎ 切干大根 しめじ えのきたけ チンゲンサイ 人参 大根 玉ねぎ 小松菜	583	22.4
15	火	 ミーゴレン風焼きそば ソトバンドン ピサンゴレン インドネシア料理	牛乳 鶏もも肉 えび 大豆 卵	蒸し中華めん ひまわり油 上白糖 小麦粉 粉砂糖	トマト 赤玉ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ キャベツ 小松菜 もやし 大根 バナナ	585	23.2
16	水	 秋野菜のカレーライス 海藻サラダ （佐もの） 果物（巨峰）	牛乳 豚かた肉 チーズ ひじき 海藻ミックス マスタード	精白米 米粒麦 ひまわり油 さつまいも 小麦粉 上白糖 ごま油 白ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ エリンギ 人参 キャベツ 小松菜 巨峰	667	20.9
17	木	 麦ご飯 さんまの松前煮 青菜のくるみあえ いなか汁	牛乳 さんま みそ	精白米 米粒麦 上白糖 ひまわり油 くるみ じゃがいも	にんにく しょうが もやし 人参 小松菜 ごぼう 大根 玉ねぎ 長ねぎ	655	22.8
18	金	 中華丼 バンサンスー にらたまスープ	牛乳 豚かた肉 いか なると うずらの卵 ベーコン 卵	精白米 米粒麦 ひまわり油 でんぷん ごま油 春雨 上白糖	玉ねぎ しょうが 人参 たけのこ きくらげ 白菜 チンゲンサイ きゅうり もやし にら	595	22.7
24	木	 きのこうどん もやしのごまあえ 大学芋	牛乳 豚かた肉 油揚げ	うどん 上白糖 ひまわり油 白すりごま さつまいも 水あめ 黒ごま	干しいたけ 人参 玉ねぎ 姫たけのこ しめじ えのきたけ ほうれん草 もやし 小松菜	631	19.2
25	金	 十五夜炊き込みご飯 焼きししゃも 十五夜献立 白菜と小松菜のみそ汁 お月見団子	牛乳 鶏もも肉 大豆 油揚げ ししゃも みそ	精白米 もち米 里芋 上白糖 ひまわり油 白玉粉 でんぷん	人参 干しいたけ しめじ 白菜 小松菜 かぼちゃ	602	24.1
28	月	 親子丼 五目豆煮 だいこんと小松菜のみそ汁	牛乳 鶏もも肉 卵 高野豆腐 大豆 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 ひまわり油 こんにやく 上白糖 でんぷん 白ごま	玉ねぎ 人参 干しいたけ ごぼう れんこん えのきたけ 大根 小松菜	631	26.6
29	水	 麦ご飯 さんまの塩焼き 煮びたし 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 さんま みそ 豆腐 わかめ	精白米 米粒麦 上白糖	大根 人参 キャベツ 小松菜 しめじ 長ねぎ	628	25.7
30	火	 フィッシュバーガー コーンサラダ イタリانسープ	牛乳 めかじき 卵 マスタード ベーコン	ショートニングパン ひまわり油 小麦粉 パン粉 上白糖	キャベツ 人参 小松菜 ホールコーン セロリ 玉ねぎ ホールマト	649	25.7

