

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1 水	ごはん	牛乳	厚揚げの葉味ソースかけ(2個) 大根サラダ とりだんご汁	牛乳 厚揚げ かつお節 とりだんご 豆腐 みそ 大豆	米 さとう ごま油 油 ごま	長ねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり たまねぎ えのきだけ はくさい	716	27.9
2 木	新人各種大会							
3 金	ごはん	牛乳	鰯のねぎ塩焼き たくあんあえ きのこ汁	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ	米 ごま	長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん えのきだけ しめじ みずな こんにゃく	765	30.1
6 月	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 うさぎさんハンバーグ ほうれん草のサラダ お月見だんご汁	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ 油揚げ	米 さとう いももち	たまねぎ トマト にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい ごぼう 長ねぎ	768	27.2
7 火	ごはん	牛乳	マーボー春雨丼 茎わかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 茎わかめ ヨーグルト	米 はるさめ 油 さとう ごま油 かたくり粉	にんじん たけのこ たまねぎ にら しょうが にんにく もやし きゅうり コーン	711	26.1
8 水	米粉の キャロットパン	牛乳	カレーポテトコロッケ ブロッコリーのサラダ 白いんげん豆のクリームスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 豆乳	米粉パン じゃがいも さとう パン粉 油 オリーブ油 白いんげん豆 米粉	にんじん たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり さやいんげん	821	31.7
9 木		牛乳	鶏の照り焼き キャベツのごまネーズあえ 豆腐のみぞ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ さとう ごま じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ しめじ こまつな	733	32.4
10 金	ごはん	牛乳	【目の愛護デー】 鮭のみぞマヨ焼き 目にA(ええ)炒め ランドルト環みぞ汁	牛乳 さけ みぞ ベーコン ちくわ みそ 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 さとう じゃがいも	なす にんじん こまつな もやし だいこん えのきだけ 長ねぎ	722	33.3
14 火	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 れんこんきんぴら 里芋のみぞ汁	牛乳 いわし さつま揚げ 油揚げ みそ 大豆	米 さとう 水あめ 油 ごま さといも	しょうが れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい 長ねぎ	749	28.0
15 水	ごはん	牛乳	【減塩の日】 豚肉の香味炒め のり酢あえ うま味たっぷり塩こうじスープ	牛乳 豚肉 のり 豆腐	米 油 さとう かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん はくさい えのきだけ こんにゃく	719	30.1
16 木	ごはん	牛乳	ししゃもの唐揚げ(2尾) ビーフンソテー 大根のスープ	牛乳 ししゃも ベーコン 厚揚げ かまぼこ	米 かたくり粉 小麦粉 油 ビーフン ごま油	しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン だいこん チングンサイ きくらげ	714	28.2
17 金	ごはん	牛乳	秋味カレー 青大豆サラダ	牛乳 豚肉 青大豆	米 さつまいも 油 カレールウ オリーブ油	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	770	23.2
20 月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 車麩の揚げ煮(2個) 千草あえ さつま汁	牛乳 たまご 鶏肉 豆腐 みそ 大豆	米 麺 かたくり粉 油 さとう ごま さつまいも	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん こんにゃく 長ねぎ	733	23.6
21 火	中華めん	牛乳	味噌ラーメンスープ 野菜シュウマイ(2個) じゃこサラダ	牛乳 豚肉 なると みそ 鶏肉 ちりめんじゃこ	中華めん 油 パン粉 小麦粉 さとう ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし 長ねぎ メンマ コーン キャベツ ほうれんそう こまつな	836	36.4
22 水	食パン	牛乳	りんごジャム さくさくフレークチキン ツナサラダ 白菜のコンソメスープ	牛乳 鶏肉 ツナ ウインナー	パン りんごジャム ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフレーク 油 さとう じゃがいも	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん	789	34.7
23 木	ごはん	牛乳	厚揚げのピリ辛炒め わかめサラダ 中華たまごスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ わかめ かまぼこ たまご	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 じゃがいも	にんじん たけのこ もやし チングンサイ しょうが だいこん きゅうり たまねぎ えのきだけ ほうれんそう	708	27.6
24 金	ごはん	牛乳	【味めぐり～近畿～】 太刀魚フライ 水菜サラダ 飛鳥鍋	牛乳 たちうお 鶏肉 豆腐 みそ	米 パン粉 小麦粉 油 さとう ごま	みずな キャベツ にんじん もやし だいこん えのきだけ ごぼう はねぎ	785	30.4
27 月	ごはん	牛乳	ささかまのお好み焼き(2枚) 切干大根の焼きそば風 肉じゃが	牛乳 笹かまぼこ 青のり かつお節 ハム 豚肉	米 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも さとう	切干大根 にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ しめじ こんにゃく さやいんげん	780	30.7
28 火	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース れんこんコーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ソフトめん 油 ハヤシルウ 米粉 さとう	たまねぎ にんじん エリンギ トマト れんこん キャベツ コーン	831	32.5
29 水	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 春雨サラダ 大根と厚揚げのオイスターソース煮	牛乳 たまご わかめ 豚肉 厚揚げ	米 さとう 油 はるさめ ごま油 ごま	もやし きゅうり だいこん にんじん チングンサイ きくらげ しょうが にんにく	776	31.1
30 木	さつまいも ごはん	牛乳	白身魚のりんごソースかけ こんがりきつねの和風サラダ なめこのみぞ汁	牛乳 メルルーサ 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 さつまいも かたくり粉 油 さとう ごま	りんご たまねぎ キャベツ にんじん はくさい なめこ こまつな 長ねぎ	744	29.3
31 金	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ(肉＆ナムル) わかめスープ かぼちゃプリンタルト	牛乳 豚肉 みそ かまぼこ わかめ	米 油 さとう ごま油 ごま タルト	しょうが にんにく こんにゃく たけのこ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ チングンサイ コーン かぼちゃ	805	29.4

一食平均エネルギー：761 Kcal

たんぱく質：29.7 g

脂質：22.8 g

食塩：2.6 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

○10月の地場産食材は「さつまいも」「越の丸なす」です。

旬の食材をおいしくいただきましょう！