

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 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	木	ごはん	牛乳	豚肉のピリ辛炒め のり酢あえ なめこのみそ汁	牛乳 ぶたにく みそ ツナ のり あぶらあげ わかめ だいず	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	キャベツ たまねぎ にら しょうが ほうれんそう もやし はくさい にんじん なめこ ながねぎ	707	30.8
2	金	ごはん	牛乳	鮭のはちみつみそ焼き 干草おひたし 秋野菜の煮物	牛乳 さけ みそ たまご とりにく	こめ はちみつ さとう ごまあぶら さといも ふ あぶら	しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん だいこん れんこん しめじ こんにゃく	715	35.6
5	月	ごはん	牛乳	マーボーなす丼 かき玉スープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく みそ とうふ たまご ヨーグルト	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ にら えのきたけ コーン こまつな	766	31.1
6	火	中華めん	牛乳	豆乳担々麺スープ 豆入り大学いも 中華風酢の物	牛乳 ぶたにく だいず みそ とうにゅう わかめ	ちゅうかめん あぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも かたくりこ みずあめ はるさめ	にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ きゅうり	943	38.8
7	水	食パン	牛乳	りんごジャム チーズ入りスコップコロッケ えだまめのサラダ 白菜のコンソメスープ	牛乳 ぶたにく とうにゅう チーズ ウインナー	パン りんごジャム あぶら じゃがいも パンこ さとう	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん はくさい ブロッコリー	790	31.9
8	木	ごはん	牛乳	鯖のごまみそ焼き こんにゃくきんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 さば みそ ちくわ とうふ だいず	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	しょうが こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん だいこん えのきたけ ながねぎ	806	30.0
9	金	ごはん	牛乳	【目の愛護デー】 セルフのツナのそぼろ丼 ほうれん草のごまネーズあえ 目にA(ええ)おみそ汁	牛乳 ぶたにく ツナ たまご とうふ みそ だいず	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが さやいんげん ほうれんそう キャベツ にんじん なす たまねぎ かぼちゃ こまつな	777	33.4
13	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししゃもの甘酒マヨネーズ焼き(2尾) 五色あえ 塩こうじスープ	牛乳 ししゃも あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ パンこ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	もやし こまつな にんじん きくらげ コーン だいこん えのきたけ ながねぎ	700	27.6
14	水	ごはん	牛乳	きのこカレー れんこんのしゃきしゃきサラダ	牛乳 ぶたにく だいず	こめ じゃがいも あぶら カレールウ オリーブゆ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ れんこん キャベツ きゅうり コーン	732	23.2
15	木	ごはん	牛乳	いかの竜田揚げ 大根とわかめのサラダ さつまいものみそ汁	牛乳 いか わかめ とうふ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま さつまいも	しょうが だいこん にんじん きゅうり もやし はくさい ながねぎ こんにゃく	736	28.9
16	金	ごはん	牛乳	セルフの切干ビビンバ(切干入りそぼろ) セルフの切干ビビンバ(ナムル) みそキムチスープ	牛乳 ぶたにく だいず みそ とうふ あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん 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 にら ながねぎ こんにゃく キムチ	705	30.8
19	月	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 グリルドボークのイタリアンソース コーンサラダ 野菜とお豆のスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン ミックスビーンズ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト バジル キャベツ こまつな にんじん コーン さやいんげん	737	29.4
20	火	ごはん	牛乳	【食育の日：食べ残しをなくそう】 さんまのかば焼き もやしの梅あえ 皮付き野菜のエコみそ汁	牛乳 さんま あつあげ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが もやし きゅうり にんじん うめ だいこん ごぼう ながねぎ	732	26.8
21	水	米粉 コッペパン	牛乳	チリコンカン(セルフのチリコンカンドッグ) ポテトサラダ リボンマカロニのスープ	牛乳 ぶたにく だいず ベーコン	こめこパン あぶら パンこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	たまねぎ にんにく トマト にんじん きゅうり コーン キャベツ	810	37.3
22	木	ごはん	牛乳	厚揚げのみそ炒め パンサンスー サンラータン	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ とりにく たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま ラーゆ	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しょうが きゅうり もやし えのきたけ チンゲンサイ ながねぎ	743	31.1
23	金	ごはん	牛乳	さめの唐揚げ マヨ昆布あえ のっぺい汁	牛乳 さめ しおこんぶ ちくわ あぶらあげ	こめ かたくりこ こめこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さといも	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく きぬさや	735	29.8
26	月	ごはん	牛乳	厚焼きたまご もやしの中華サラダ マーボー大根	牛乳 たまご ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ	もやし キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん ながねぎ にら しいたけ しょうが にんにく	737	30.7
27	火	ソフト めん	牛乳	秋のけんちんうどん汁 ひじきと青大豆のサラダ さつまいも蒸しパン	牛乳 かまぼこ あぶらあげ ひじき あおだいず	ソフトめん さとう あぶら ホットケーキミックス くろさとう さつまいも	だいこん にんじん はくさい まいたけ ながねぎ こんにゃく もやし きゅうり コーン	816	29.9
28	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ照り焼きソース 切干大根のうま煮 ツナじゃがみそ汁	牛乳 とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ ツナ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん キャベツ	749	29.0
29	木	ごはん	牛乳	魚のごまだれかけ キャベツのおかかあえ 大根と肉だんごのスープ	牛乳 ホキ みそ かつおぶし にくだんご わかめ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが キャベツ こまつな もやし だいこん にんじん たまねぎ	709	32.0
30	金	イエロー ライス	飲む ヨーグルト	【ハロウィン】 さかさカレー かぼちゃとさつまいものサラダ	のむヨーグルト とりにく ぎゅうにゅう	こめ しろいんげんまめ あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ はくさい エリンギ コーン えだまめ かぼちゃ きゅうり	750	22.4

一食平均エネルギー：757 Kcal

たんぱく質：30.5 g

脂質：22.1 g

食塩：2.5 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。