



※都合によりやむを得ず献立を変更させていただく場合があります。

ひ　　ようび 日・曜日		こ　　だ　　て　　め　　い 献　　立　　名	使　　用　　食　　材			エネルギー		
			あか　しよくざい 赤の食材	きいろ　しよくざい 黄色の食材	みどり　しよくざい 緑の食材	タンパク質	脂質	
			ち　　にく　　ほね 血や肉や骨になる	ねつ　　ちから 熱や力になる	からだ　　ちようし　　ととの 体の調子を整える	たんすいかぶつ 炭水化物	えんぶん たんぱく質	
1	木	①わかめごはん	②味噌汁（じゃがいも）	わかめごはんの素	米　　　カレー粉	きぬさや　　もやし	406	
		③さわらのカレー風味焼き	④鶏と青菜のゴマおかか和え	さわら　　かつお節	じゃがいも　　マーガリン	小松菜	20.2	10.5
		⑤ヨーグルト（いちご）		鶏肉　　　　ヨーグルト（いちご）	小麦粉　　　白ごま	にんじん	55.7	1.4
2	金	①しょうゆラーメン	②さつまいもと大豆のカリントウ	ナルト	ラーメン　　サラダ油	ほうれん草　　わかめ	433	
		③わかめの中華和え	④パインの缶詰	卵	さつまいも　　中華ドレッシング	もやし　　　きゅうり	15	10.1
					大豆	長ねぎ　　　　パイン缶	71.2	2
5	月	①ごはん	②マカロニスープ	ウインナー　　ツナ	米　　　　サラダ油　　バター	キャベツ　　にんにく　　コーン	412	
		③ガーリックチキンソテー	④マッシュポテト	鶏肉	マカロニ　　じゃがいも	たまねぎ　　大根　　　　オレンジ	14	13.7
		⑤大根ツナサラダ	⑥オレンジ	牛乳	小麦粉　　　和風ドレッシング	にんじん　　きゅうり	55.3	1.7
6	火	①豚丼	②けんちん汁	豚肉　　　　鶏肉	米　　　　片栗粉　　　　黒ごま	たまねぎ　　にんにく　　しいたけ	491	
		③大学いも	④牛乳	錦糸卵　　　牛乳	しらたき　　ごま油	にんじん　　大根　　　　長ねぎ	19.3	15.6
				木綿豆腐	サラダ油　　さつまいも	しょうが　　ごぼう	65.9	1.9
7	水	①ロールパン	②オニオンスープ	ベーコン　　牛乳	ロールパン　　サラダ油	たまねぎ　　トマト缶	424	
		③トマトクリームハンバーグ	④ポテトサラダ	合いき肉　　ロースハム	バター　　　じゃがいも	にんじん　　きゅうり	17.5	20
		⑤牛乳		木綿豆腐	パン粉　　　マヨネーズ	パセリ	43.2	2
8	木	①ごはん	②かきたま汁	卵　　　　　油揚げ	米	しいたけ　　たまねぎ　　ブロッコリー	410	
		③鮭のバターしょうゆ焼き	④切干大根の炒め煮	鮭	サラダ油	ほうれん草　　しめじ　　　　切干大根	19	12.5
		⑤みかんの缶詰		焼きちくわ	バター	にんにく　　にんじん　　みかん缶	53.9	2
9	金	①カレーうどん	②のりチーズ卵焼き	豚肉　　　　あおのり　　牛乳	うどん　　　片栗粉　　　　生クリーム	にんじん　　グリンピース	435	
		③もやしのおひたし	④プリン	油揚げ　　　チーズ	カレー粉　　　サラダ油	たまねぎ　　もやし	18.2	16.1
				卵　　　　　かつお節	カレールー　　プリンミックス	干しいたけ　　しめじ	54.3	1.7
12	月	①ビビンバ丼	②白菜スープ	豚肉	米　　　　ゴマ油　　　　片栗粉	にんにく　　にんじん　　干しいたけ　　きゅうり	437	
		③ブロッコリーのオーロラサラダ	④なし	錦糸卵	しらたき　　白ごま　　　　マヨネーズ	しょうが　　ほうれん草　　ブロッコリー　　コーン	16.2	16.2
		⑤牛乳		牛乳	焼肉のタレ　　サラダ油	もやし　　　白菜　　　　　カリフラワー　　なし	55.8	1.5
13	火	①ごはん	②味噌汁（キャベツ・豆腐）	絹豆腐	米　　　　バター	キャベツ　　小松菜　　　　オレンジ	406	
		③揚げ鶏のレモンソース	④小松菜ベーコンソテー	鶏肉	小麦粉	えのきたけ　　コーン	14.7	15.5
		⑤オレンジ		ベーコン	片栗粉	ポッカレモン　　しめじ	51.3	1.4
14	水	①ジャムサンド	②キャロットポタージュ	牛乳　　　　ロースハム	食パン　　　じゃがいも　　パン粉	にんじん　　にんにく　　小松菜	448	
		③手づくりナゲット	④フレンチサラダ	鶏ひき肉	マーガリン　　バター　　　　サラダ油	たまねぎ　　キャベツ　　トマト	20.4	19
		⑤牛乳		絹豆腐	イチゴジャム　小麦粉	パセリ　　　きゅうり	47.6	1.7
15	木	～お弁当給食～	①ごはん	鶏肉	米　　　　　じゃがいも	しょうが　　ブロッコリー　　キウイ	434	
		②タンドリーチキン	③ミックスソテー	ヨーグルト	カレー粉	にんにく　　コーン　　　　オレンジジュース	14.2	12.1
		④キウイフルーツ	⑤オレンジジュース	ウインナー	サラダ油	にんじん　　小松菜	66.9	1.2
16	金	①きのこの和風スパゲティ	②卵スープ	ウインナー　　調整豆乳	スパゲティ　　じゃがいも	しめじ　　　コーン　　　　にんにく　　きゅうり	487	
		③インディアンサラダ	④お月見ゼリー	卵　　　　　粉寒天	オリーブ油　　カレー粉	マッシュルーム缶　　にんじん　　キャベツ	14.4	16.7
				チーズ	マーガリン　　ゼリーの素	たまねぎ　　ほうれん草　　しめじ　　あんず缶	70.3	1.9
19	月	敬老の日						
20	火	①ツナコーンピラフ	②かぼちゃのミルクスープ	ツナ　　　　鶏肉	米　　　　小麦粉	にんじん　　コーン　　かぼちゃ　　いちごソース	413	
		③ほうれん草の和風サラダ	④フルーチェ（いちご）	ベーコン　　刻みのり	バター　　　　サラダ油	たまねぎ　　パセリ　　ほうれん草	12.2	12.4
				牛乳　　　　かつお節	マーガリン　　フルーチェ	マッシュルーム缶　　しめじ	61.3	1.9
21	水	えんそく						
22	木	秋分の日						
23	金	①ちゃんぽんうどん	②ポテトフライ	豚肉　　　　粉寒天	うどん　　　ナチュラルポテト	たまねぎ　　しいたけ　　にんにく　　もやし	437	
		③三色ナムル	④カルピスゼリー	豆乳	サラダ油　　カルピス	にんじん　　もやし　　しょうが　　黄桃缶	14	14.3
				粉ゼラチン	ごま油	キャベツ　　コーン　　ほうれん草	63.3	1.5
24	土	①ごはん	②そうめん汁	絹豆腐　　　ヨーグルト（いちご）	米	小松菜　　　にんじん	372	
		③カラスカレイの味噌漬け焼き	④塩昆布和え	カラスカレイ	そうめん	しいたけ　　はくさい	15.8	9.7
		⑤ヨーグルト（いちご）		塩昆布	サラダ油	大根	55.6	1.8
26	月	①ポークカレーライス	②わかめスープ	豚肉　　　　ツナ	米　　　　小麦粉	たまねぎ　　きゅうり	429	
		③ツナサラダ	④オレンジゼリー	牛乳	じゃがいも　　白ごま	にんじん　　コーン	14	11.8
				わかめ	バター　　　フレンチドレッシング	キャベツ　　オレンジゼリー	65.5	1.9
27	火	①ごはん	②なめこの味噌汁	絹豆腐	米	なめこ　　キャベツ　　ゆかり	381	
		③あかうおの煮つけ	④キャベツのゆかり和え	あかうお	片栗粉	万能ねぎ　　きゅうり　　バナナ	16.8	6.6
		⑤バナナ	⑥牛乳	牛乳		しょうが　　にんじん	61.3	1.5
28	水	①ロールパン	②ベーコントマトスープ	ベーコン　　豚ひき肉	ロールパン	にんじん　　しめじ　　きゅうり　　野菜&フルーツジュース	412	
		③ポパイオムレツ	④ひじき入りサラダ	卵　　　　　チーズ	じゃがいも	たまねぎ　　ほうれん草　　コーン	17.9	17
		⑤野菜&フルーツジュース		牛乳　　　　ひじき	サラダ油	トマト缶　　キャベツ　　みかん缶	46.4	2
29	木	①ごはん	②味噌汁（豆腐・かぼちゃ）	絹豆腐　　　牛乳	米	かぼちゃ　　ほうれん草　　もやし	422	
		③サバのみぞれ煮	④野菜の海苔和え	サバ	片栗粉	しょうが　　キャベツ　　黄桃缶	17.9	9.8
		⑤桃の缶詰	⑥牛乳	刻みのり		大根おろし　　にんじん	60.7	1.7
30	金	①塩バターラーメン	②かぼちゃのおやき	豚肉　　　　牛乳	ラーメン　　ゴマ油	たまねぎ　　かぼちゃ　　きゅうり	471	
		③中華サラダ	④いちごミルクゼリー	豚ひき肉	バター　　　ゼリーの素	キャベツ　　さつまいも　　にんじん	15	12.3
				ロースハム	サラダ油	コーン　　　もやし　　いちごソース	73.4	2