



| 日  | 曜 | 献立            |    |                                                          | 赤のなかまの食品                                       |  | 黄のなかまの食品                                        |  | みどりのなかまの食品                                                            |  | E | エネルギー(kcal) |
|----|---|---------------|----|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------|--|---|-------------|
|    |   | 主食            |    | 主菜・副菜・汁もの・その他                                            | 体をつくる                                          |  | 熱や力になる                                          |  | 体の調子をととのえる                                                            |  | P | たんぱく質(g)    |
| 1  | 木 | ひじき<br>ごはん    | 牛乳 | はたはたのからあげ<br>はるさめのあえもの<br>みそしる                           | 牛乳　うすあげ　ひじき<br>はたはた　ハム　たまご<br>とり肉　大豆ペースト　みそ    |  | 米　麦　さとう　米粉　油<br>はるさめ　ごま油　ごま                     |  | にんじん　えだ豆　きゅうり<br>たまねぎ　えのきたけ　ねぎ<br>はくさい　こまつな                           |  | E | 625         |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | P | 26.0        |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | F | 20.0        |
| 2  | 金 | フレンチ<br>トースト  | 牛乳 | ハニーマスタードサラダ<br>ポトフ<br>ヨーグルト                              | 牛乳　たまご　ツナ　ぶた肉<br>フランクフルト　ヨーグルト                 |  | ミルク食パン　オリーブ油<br>さとう　はちみつ　じゃがいも                  |  | キャベツ　きゅうり　赤ピーマン<br>にんじん　たまねぎ　レモン果汁<br>だいこん　こまつな                       |  | E | 640         |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | P | 26.0        |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | F | 21.0        |
| 5  | 月 | むぎごはん         | 牛乳 | ちくわのいそべあげ<br>ごまどしあえ<br>カレーうどん                            | 牛乳　ちくわ　青のり　ぎゅう肉                                |  | 米　麦　米粉　小麦粉　油<br>さとう　卵なしマヨネーズ<br>ごま　米粉うどん　カレールウ  |  | ブロッコリー　にんじん　コーン<br>きゅうり　しょうが　たまねぎ<br>ねぎ                               |  | E | 739         |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | P | 23.0        |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | F | 27.0        |
| 6  | 火 | むぎごはん         | 牛乳 | ちぐさやき<br>はくさいのこんぶあえ<br>ぶただいこん                            | 牛乳　とり肉　たまご　しお昆布<br>ぶた肉　ちくわ                     |  | 米　麦　ごま油　さとう<br>ごま                               |  | にんじん　たまねぎ　ほうれんそう<br>干しいたけ　はくさい　きゅうり<br>しょうが　だいこん　こんにゃく                |  | E | 619         |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | P | 32.0        |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | F | 17.0        |
| 7  | 水 | ミルク食パン        | 牛乳 | ぶた肉のピザソースやき<br>きのこペンのペペロンチーノ<br>コンソメジュリアン<br>チョコクリーム     | 牛乳　ぶた肉　チーズ　ベーコン<br>とり肉                         |  | ミルク食パン　米粉　オリーブ油<br>さとう　パスタ　チョコクリーム              |  | にんにく　たまねぎ　トマト(缶)<br>ピーマン　しめじ　えのきたけ<br>エリンギ　にんじん　だいこん<br>キャベツ　こまつな     |  | E | 752         |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | P | 32.0        |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | F | 31.0        |
| 8  | 木 | さつまいも<br>ごはん  | 牛乳 | とびうお(トッピー)のフライ<br>ボイルキャベツ<br>もずくのかきたまじる                  | 牛乳　とびうお　とうふ　もずく<br>みそ　たまご                      |  | 米　さつまいも　ごま　天ぶら粉<br>パン粉　油　卵なしマヨネーズ<br>ごま油        |  | キャベツ　にんじん　たまねぎ<br>チンゲンサイ　ねぎ                                           |  | E | 615         |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | P | 25.0        |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | F | 17.0        |
| 9  | 金 | こめこパン         | 牛乳 | かたどうふのミルフィーユ<br>にんじんグラッセ<br>はくさいのクリームに                   | 牛乳　かたどうふ　チーズ<br>ぶた肉　とり肉　あさり                    |  | 米粉パン　米粉　バター　さとう<br>油　さつまいも　生クリーム                |  | にんじん　コーン　たまねぎ<br>はくさい                                                 |  | E | 728         |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | P | 36.0        |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | F | 27.0        |
| 12 | 月 | むぎごはん         | 牛乳 | ユーリンチー<br>ボイルブロッコリー<br>はっぼうさい                            | 牛乳　とり肉　ぶた肉　いか<br>あさり　うずらたまご                    |  | 米　麦　米粉　油　ごま油<br>さとう　ごま油　かたくりこ                   |  | ねぎ　しょうが　にんにく<br>ブロッコリー　にんじん<br>たまねぎ　干しいたけ<br>たけのこ水煮　はくさい              |  | E | 663         |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | P | 31.0        |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | F | 21.0        |
| 13 | 火 | むぎごはん         | 牛乳 | さばのみそに<br>ごまずあえ<br>けんちんじる                                | 牛乳　さば　みそ　赤だしみそ<br>うすあげ　とり肉　もめんどうふ              |  | 米　麦　さとう　ごま<br>ごま油                               |  | ねぎ　しょうが　もやし<br>こまつな　にんじん　かぶ<br>ごぼう　干しいたけ<br>こんにゃく　ねぎ                  |  | E | 655         |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | P | 28.0        |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | F | 21.0        |
| 14 | 水 | ごまきなこ<br>あげパン | 牛乳 | じゃこサラダ<br>秋のシチュー                                         | 牛乳　きなこ　しらすばし<br>ハム　ぶた肉                         |  | コッペパン　油　ごま　さとう<br>ごま油　さつまいも　白いんげん豆<br>くり　米粉　バター |  | キャベツ　きゅうり　にんじん<br>たまねぎ　しめじ　エリンギ<br>かぶ　パセリ                             |  | E | 684         |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | P | 26.0        |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | F | 26.0        |
| 15 | 木 | わかめ<br>ごはん    | 牛乳 | だいずとこざかなのあげに<br>みそおでん<br>みかん                             | 牛乳　わかめ　大豆　かえり干し<br>こんぶ　あつあげ　さつまあげ<br>みそ　うずらたまご |  | 米　麦　米粉　さつまいも<br>油　さとう　水あめ　ごま<br>さといも            |  | だいこん　にんじん　こんにゃく<br>みかん                                                |  | E | 655         |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | P | 24.0        |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | F | 19.0        |
| 16 | 金 | むぎごはん         | 牛乳 | 豆のドライカレー<br>フルーツヨーグルト                                    | 牛乳　ぎゅう肉　ぶた肉<br>ヨーグルト                           |  | 米　麦　油　じゃがいも<br>ひよこ豆　レンズ豆　カレールウ                  |  | にんにく　しょうが　にんじん<br>ごぼう　たまねぎ　トマト(缶)<br>干しぶどう　みかん(缶)<br>もも(缶)　パイン(缶)　バナナ |  | E | 725         |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | P | 22.0        |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | F | 15.0        |
| 19 | 水 | しろごはん         | 牛乳 | てづくりエビフライ<br>にせものフライ(ししゃも)<br>タルタルサラダ<br>だいこんとあぶらあげのみそしる | 牛乳　えび　ししゃも　うすあげ<br>卵スブレッド　みそ                   |  | 米　天ぶら粉　パン粉　油<br>マカロニ　卵なしマヨネーズ                   |  | キャベツ　きゅうり　にんじん<br>だいこん　なめこ　こまつな<br>ねぎ                                 |  | E | 644         |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | P | 23.0        |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | F | 20.0        |
| 20 | 木 | むぎごはん         | 牛乳 | ギョーザ<br>ピッツとピリからあえ<br>しおラーメン                             | 牛乳　ギョーザ　わかめ<br>こんぶ　ぶた肉　あさり                     |  | 米　麦　ごま油　さとう<br>ちゅうかめん                           |  | キャベツ　きゅうり　にんにく<br>しょうが　にんじん　もやし<br>はくさい　コーン(缶)　ねぎ                     |  | E | 622         |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | P | 22.0        |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | F | 15.0        |
| 21 | 金 | ミルク<br>ロール    | 牛乳 | てづくりハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>かぼちゃのとうにゅうポタージュ                | 牛乳　ぶた肉　ぎゅう肉<br>大豆たんぱく　とり肉　豆乳                   |  | ミルクロール　油　パン粉<br>さとう　オリーブ油　米粉<br>バター　生クリーム       |  | たまねぎ　キャベツ　きゅうり<br>にんじん　たまねぎ　かぼちゃ                                      |  | E | 685         |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | P | 29.0        |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | F | 26.0        |
| 22 | 月 | しろごはん         | 牛乳 | さかなのごまみそやき<br>きりぼしだいこんと<br>くきわかめのあえもの<br>みぞれだんごじる        | 牛乳　ホキ　あかだしみそ<br>ごま　みそ　ハム　くきわかめ<br>ぶた肉　きぬごしどうふ  |  | 米　さとう　ごま　油<br>ごま油　さといも　白玉粉                      |  | しょうが　切りぼしだいこん<br>にんじん　きゅうり　ごぼう<br>なめこ　だいこん　ねぎ                         |  | E | 637         |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | P | 25.0        |
|    |   |               |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  | F | 15.0        |
| 23 | 火 | 勤 労 感 謝 の 日   |    |                                                          |                                                |  |                                                 |  |                                                                       |  |   |             |
| 26 | 水 | しろごはん         | 牛乳 | あきざけとさつまいもの<br>あげからめ<br>みそしる<br>りんご<br>こんぶふりかけ           | 牛乳　さけ　さつまあげ<br>みそ                              |  |                                                 |  |                                                                       |  |   |             |