日	献立名	たんぱく質・無機質	炭水化物・脂質	ビタミン・食物繊維	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (g)
30 (月)	白ごはん 牛乳 焼きそば ハンバーグ マヨネーズ	牛乳 ふた肉 大豆 とうふ ふた肉 赤みそ	ごはん さとう 小麦粉 油 でんぷん 油 さとう さとう 小麦粉 油 さとう かたくり粉 小麦油	キャベツ じゃがいも しょうが きゅうり キャベツ じゃがいも しょうが じゃがいも たけのこ じゃがいも じゃがいも じゃがいも	903	14	30.1
31 (火)	白ごはん 牛乳 とり肉の唐揚げ わかしのスタミナきんぴら みそ汁 かき氷(かりかり君)ソーダ味	牛乳 とり肉 さつまいも ふた肉 とうふ 赤みそ 大豆	ごはん かたくり粉 油 油 さとう こま じゃがいも かき氷(かりかり君)ソーダ味	しょうが れんこん じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも たまねぎ こまつな えのきだけ じゃがいも	851	19	19.9
1 (水)	米粉ミルクロール 牛乳 オムレツ きまぐら野菜のトマト煮 ハンバーグ 言りんごゼリー	牛乳 鶏卵 とり肉 ふた肉	米粉ミルクロール 油 でんぷん オリーブ油 さとう ミルクロール 油	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも なす トマト たまねぎ ピーマン 黄ピーマン スキーマー じゃがいも たまねぎ しめじ えのきだけ じゃがいも じゃがいも 言りんごゼリー	747	17	27.4
2 (木)	白ごはん 牛乳 チキンカレー ウインナー 福神漬	牛乳 とり肉 ウインナー	白ごはん 油 じゃがいも 小麦粉 カレールウ さとう	しょうが じゃがいも たまねぎ じゃがいも トマト キャベツ きゅうり だいこん なす じゃがいも しょうが じゃがいも じゃがいも じゃがいも	888	14	25.7
3 (金)	コッペパン 牛乳 わかめ煮 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	牛乳 わかめ ふた肉 大豆 とうふ ふた肉	コッペパン 味付き中巻めん 油 さとう 油 さとう 小麦粉 トック(もち) さとう	たまねぎ じゃがいも じゃがいも たまねぎ しょうが キャベツ じゃがいも えのきだけ じゃがいも たまねぎ りんにんにく しょうが	808	15	31.4
6 (月)	白ごはん 牛乳 あじフライ なすとつる豆の煮物 みそ汁	牛乳 あじ ふた肉 厚揚げ とり肉 とうふ わかめ みそ 大豆	ごはん パン粉 小麦粉 油 さとう じゃがいも	しょうが なす にんじん つるまめ たまねぎ にんじん えのきだけ	811	16	23.4
7 (火)	白ごはん 牛乳 ふた肉のくわ焼き 金糸瓜の酢の物 けんちん汁	牛乳 ふた肉 うす揚げ とうふ	ごはん かたくり粉 油 さとう さとう こま 油	しょうが 金糸瓜 きゅうり にんじん だいこん ごぼう ほししいだけ ねぎ	824	14	28.4
8 (水)	米粉バターロール 牛乳 ハンバーグのトマトソースがけ コーンシチュー 巨峰	牛乳 とり肉 ふた肉 大豆 とり肉 牛乳	米粉バターロール ラード さとう でんぷん 油 じゃがいも 油 小麦粉 バター 生クリーム	たまねぎ にんにく しょうが トマト ピーマン たまねぎ にんじん コーン 巨峰	839	17	32.6
9 (木)	白ごはん 牛乳 さんまの梅煮 かぼちゃのそぼろ煮 めつた汁	牛乳 さんま とり肉 ふた肉 うすあげ みそ 大豆	ごはん さとう でんぷん 油 さとう かたくり粉 さつまいも	梅肉 かぼちゃ たまねぎ さやいんげん ごぼう だいこん にんじん ねぎ	830	14	21.2
10 (金)	ミルクロール 牛乳 ポテトリヨネーズ とり肉と冬瓜のスープ フルーツ香仁	牛乳 ふた肉 とり肉 豆乳	ミルクロール ポテトチップス 油 さとう パン粉 さとう 水あめ でんぷん	たまねぎ たまねぎ ねぎ しょうが にんじん こまつな とうがん しめじ 黄桃 パイン みかん	759	16	25.3
13 (月)	白ごはん 牛乳 ほっけのいじり焼き あいませ 打ち豆汁 水ようかん	牛乳 ほっけ うす揚げ とり肉 打ち豆 みそ 大豆	ごはん 油 さとう さといも 水ようかん	だいこん にんじん ごぼう はくさい にんじん ねぎ	777	16	15.5
14 (火)	白ごはん 牛乳 ツナと卵のそぼろごはんの具 野菜のかき揚げ かぼちゃのみそ汁	牛乳 まぐろフレーク 鶏卵 大豆 とり肉 みそ 大豆	ごはん さとう でんぷん 油 小麦粉 油	しょうが えだまめ たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな	858	13	28.6
15 (水)	胚芽パンズ 牛乳 とり肉のカレーマリネ きのこのガーリックソテー ミートボールシチュー	牛乳 とり肉 ウインナー とり肉 ふた肉 大豆	胚芽パンズ かたくり粉 米粉 油 さとう 油 パン粉 でんぷん ラード 油 じゃがいも 小麦粉 ハヤシルウ	たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン エリンギ しめじ たまねぎ パセリ にんにく たまねぎ しょうが プルーン にんじん セロリー にんにく トマト	911	17	35.4
16 (木)	白ごはん 牛乳 鮭のごま揚げ 炒めなます じゃが芋とわかめのみそ汁 ★かみかみ大豆	牛乳 鮭 うす揚げ わかめ ふた肉 とうふ みそ 大豆 まんでん大豆	ごはん こま かたくり粉 米粉 油 油 さとう じゃがいも	しょうが だいこん にんじん ほししいだけ れんこん たまねぎ こまつな にんじん	811	16	21.6
17 (金)	チーズクッペ 牛乳 スコッチエッグ ツナとキャベツのレモンサラダ お月見スープ お月見ゼリー	牛乳 鶏卵 とり肉 大豆 まぐろフレーク ふた肉	チーズクッペ パン粉 水あめ 油 でんぷん さとう 油 さとう ノンエッグマヨネーズ 白玉粉 米粉 さとう 水あめ 油	たまねぎ キャベツ コーン にんじん レモン かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ みかん ぶどう	813	16	29.8
20 (月)	敬老の日						
21 (火)	麦ごはん 牛乳 ハヤシルウ コーンたっぷりフライ パブリカサラダ	牛乳 ふた肉 大豆	麦ごはん 油 じゃがいも 小麦粉 ハヤシルウ 小麦粉 パン粉 油 さとう	セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト コーン キャベツ たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり	897	11	28.9
22 (水)	ミルク食パン 牛乳 とり肉のレモンパシル焼き パンネのトマトソース ポドフ ブルーベリージャム	牛乳 とり肉 大豆 牛肉 高野とうふ ベーコン ウインナー ふた肉	ミルク食パン オリーブ油 パンネ オリーブ油 さとう じゃがいも 油 ブルーベリージャム	たまねぎ にんにく レモン パシル たまねぎ ピーマン にんにく トマト セロリー たまねぎ キャベツ にんじん さやいんげん	757	20	23.6
23 (木)	秋分の日						
24 (金)	コッペパン 牛乳 カレーミート かぼちゃのポタージュ 冷凍りんご	牛乳 牛肉 ふた肉 大豆 レンズ豆 とり肉 牛乳	コッペパン 油 カレールウ 油 小麦粉 バター 生クリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ピーマン かぼちゃ たまねぎ 冷凍りんご	798	15	27.5
27 (月)	白ごはん 牛乳 ★めぎすのからあげ もやしナムル タンタンめん	牛乳 めぎす ふた肉	ごはん でんぷん パン粉 油 さとう こま油 ラーメン 油 ねりごま	コーン パブリカ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり にんにく ねぎ しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ	752	15	20.1
28 (火)	白ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き 江戸っ子煮 かきたま汁 お魚ふりかけ	牛乳 とり肉 大豆 牛肉 高野とうふ 鶏卵	ごはん さとう かたくり粉 さとう じゃがいも かたくり粉 お魚ふりかけ	しょうが にんじん こんにゃく たけのこ こまつな たまねぎ えのきだけ ねぎ	762	19	17.8
29 (水)	おにぎり(梅・昆布・おかか) チキンカツ かぼちゃプリン 【簡易給食】	のり 昆布佃煮 かつおおかか佃煮/牛乳 とり肉 大豆	ごはん こま 油 油 小麦粉 パン粉 でんぷん	梅干し かぼちゃプリン	932	8	18.6
30 (木)	おにぎり(梅・昆布・鮭) れんこんメンチカツ ヨーグルト 【簡易給食】	のり 昆布佃煮 鮭 /牛乳 ふた肉 とり肉 大豆 ヨーグルト	ごはん こま 油 さとう パン粉 でんぷん 油	梅干し れんこん たまねぎ ごぼう にんじん	979	8	19.6

※都合により、一部献立を変更することもあります。

※加工品に使用されている食品は主なもののみ表記してあります。(デザート等を除く)

※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)

※献立ごとの主な使用食品を横並びに表記しています。

今月の栄養価 (一食あたり平均)	エネルギー 831 kcal	たんぱく質 15 %	脂質 27 %	カルシウム 390 mg	鉄 38 mg	レチノール当量 307 μg	ビタミンB1 0.75 mg	ビタミンB2 0.66 mg	ビタミンC 36 mg	食物繊維 5.5 g	塩分 2.7 g	マグネシウム 103 mg	亜鉛 3.6 mg
---------------------	-------------------	---------------	------------	-----------------	------------	-------------------	-------------------	-------------------	----------------	---------------	-------------	------------------	--------------