

日	曜日	献立名	主な材料と食品の種類						調味料他	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
			血や肉や骨を作る食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品			
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
1	(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			747 29.1 2.0
		鮭の味噌マヨ焼き	鮭					マヨネーズ		
		マカロニサラダ	ロースハム	人参	きゅうり とうもろこし	マカロニ		マヨネーズ		
		チキンナゲット	鶏肉			片栗粉 小麦粉	大豆油			
		味噌汁 (大根)			大根 ネギ					
2	(金)	パイン				パイン				848 33.1 2.6
		ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		鶏肉の生姜焼き	鶏肉		玉ねぎ しょうが	砂糖	大豆油			
		とうもろこしのコロコロサラダ		人参 フロccoli	とうもろこし	じゃがいも		マヨネーズ		
		いんげんのソテー	インゲン	人参	とうもろこし		大豆油			
5	(月)	味噌汁 (豆腐・わかめ)	豆腐	わかめ						757 30.0 3.0
		りんご				りんご				
		ロールパン 牛乳		牛乳			ロールパン			
		デミグラスハンバーグ	牛肉 豚肉 卵		玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油	グチャップ ソース デミグラスソース		
		スパゲティソテー			玉ねぎ しめじ にんにく	スパゲッティ	大豆油			
6	(火)	お星さまおからポテト	おから			じゃがいも 片栗粉	大豆油			778 29.9 2.2
		ほうれん草ソテー		ほうれん草	とうもろこし		大豆油			
		野菜スープ (キャベツ)		人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ					
		チーズ		チーズ						
		ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
7	(水)	焼売	鶏肉		玉ねぎ 筍	片栗粉 小麦粉	大豆油			855 28.0 2.1
		ピーマンともやしの炒め物		ピーマン 人参	もやし		大豆油			
		漬物			きゅうり					
		麻婆豆腐	鶏肉 豆腐	グリーンピース	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖	大豆油	甜面醬		
		みかん			みかん					
8	(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			774 37.2 2.5
		チーズインメンチカツ	豚肉 牛肉	チーズ		玉ねぎ	小麦粉 パン粉	大豆油		
		フロccoliと卵のサラダ	卵		フロccoli 人参		マカロニ	マヨネーズ		
		福神漬				大根				
		チキンカレー	鶏肉	人参	玉ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	大豆油	カレールウ		
9	(金)	パイン				パイン				755 35.8 2.5
		炊き込みご飯 牛乳	油揚げ	牛乳 ひじき	人参	椎茸 しょうが	ご飯 砂糖			
		サワラの照り焼き	サワラ				砂糖	大豆油		
		ほうれん草のお浸し	かつお節	ほうれん草 人参	えのき もやし	砂糖				
		かぼちゃの煮物		かぼちゃ						
13	(火)	チキンリング	鶏肉				小麦粉 パン粉	大豆油		792 34.1 2.5
		豚汁	豚肉	人参	大根 ごぼう ネギ					
		ミニゼリー						ミニゼリー		
		けんちんうどん 牛乳	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参	大根 ごぼう	うどん			
		アジの南蛮漬	アジ	赤ピーマン 黄ピーマン	玉ねぎ	砂糖 片栗粉	大豆油			
15	(木)	きんぴらごぼう			人参	ごぼう	砂糖	大豆油		778 30.9 1.8
		花型さつま揚げ	さつまあげ							
		大学芋				さつまいも	砂糖	大豆油		
		ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		サバの塩焼き	サバ							
16	(金)	切り干し大根の煮物	油揚げ	人参	大根 しいたけ	砂糖	大豆油			810 37.2 2.0
		さつまいもの甘煮			さつまいも	砂糖				
		厚焼き玉子	卵							
		味噌汁 (油揚げ・わかめ)	油揚げ	わかめ						
		りんご				りんご				
15	(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			778 30.9 1.8
		チンジャオロース	豚肉		ピーマン	筍 にんにく	片栗粉 砂糖	大豆油	ソース	
		チンゲン菜のナムル			チンゲン菜 人参			ごま油		
		ジュシー肉餃子	鶏肉		キャベツ ネギ にんにく しょうが	小麦粉	大豆油 ごま油			
		中華スープ		わかめ		もやし		ごま油		
16	(金)	もち				もち				810 37.2 2.0
		ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		鶏肉のレモン煮	鶏肉		レモン	片栗粉 砂糖	大豆油			
		スパゲティサラダ	ロースハム	人参	きゅうり とうもろこし	スパゲティ		マヨネーズ		
		枝豆ソテー		枝豆 人参	ごぼう		大豆油			
16	(金)	味噌汁 (大根)				大根 ネギ				810 37.2 2.0
		パイン				パイン				

日	曜日	献立名	主な材料と食品の分類						調味料他	熱量(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
			血や肉や骨を作る食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品			
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
19	(月)	食育ごはん 牛乳		牛乳			雑穀ご飯			
		ヒレカツ	豚肉 卵				小麦粉 パン粉	大豆油	ソース	952
		青じそサラダ			人参	キャベツ きゅうり			ドレッシング	38.2
		きゅうりとキャベツの塩昆布和え		昆布		きゅうり キャベツ				2.4
		味噌汁(わかめ・豆腐)	豆腐	わかめ						
20	(火)	大学芋				さつまいも	砂糖	大豆油		
		ロールパン 牛乳		牛乳			ロールパン			
		ハムステーキ	ハム					大豆油		
		ナポリタン				玉ねぎ	スパゲティ	オリーブオイル 大豆油	ケチャップ	702
		鶏ささみサラダ	鶏肉		人参	キャベツ きゅうり			ドレッシング	42.3
21	(水)	クリームシチュー	鶏肉		人参	玉ねぎ	じゃがいも	大豆油	クリームシチュールウ	3.1
		チーズ		チーズ						
		ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		キムタク炒め	豚肉		にら	もやし しょうが 大根 白菜 玉ねぎ	砂糖	大豆油		
		ほうれん草とコーンのソテー			ほうれん草	とうもろこし		大豆油		779
22	(木)	にんじんさつまちゃん	さつまあげ							32.8
		卵スープ	卵			玉ねぎ とうもろこし	片栗粉			2.5
		りんごブチケーキ	卵	牛乳			小麦粉 砂糖	バター	りんごジャム	
		ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		鶏肉の甘辛焼き	鶏肉		玉ねぎ			大豆油		
26	(月)	ごぼうサラダ			人参	ごぼう きゅうり			マヨネーズ	817
		木の葉しんじょう	タラ	ひじき	人参 枝豆	玉ねぎ	片栗粉 砂糖			33.2
		豚汁	豚肉		人参	大根 ごぼう ネギ				2.5
		パイ				パイ				
		タンメン 牛乳	豚肉	牛乳	人参	もやし キャベツ	中華麺	大豆油	塩ラーメンスープ	
27	(火)	春巻き	豚肉		人参	キャベツ 玉ねぎ 葱 しょうが	春雨 小麦粉	大豆油 ごま油	オイスターソース	841
		煮卵	卵				砂糖			29.1
		コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし			ドレッシング	2.0
		たこさんウィンナー	ウィンナー							
		もも				もも				
28	(水)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		サバの味噌煮	サバ			しょうが	砂糖			754
		小松菜のお浸し	かつお節		小松菜 人参	もやし えのき	砂糖			35.9
		枝豆とコーンのつまみ揚げ	さつまあげ		枝豆	とうもろこし				2.7
		味噌汁(麴・わかめ)		わかめ			麴			
29	(木)	みかん				みかん				
		ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		味噌焼肉	豚肉		ピーマン	キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが にんにく	砂糖	大豆油		805
		春雨サラダ	ロースハム		人参	きゅうり とうもろこし	春雨			31.6
		ブロッコリーソテー			ブロッコリー 人参			大豆油		1.9
30	(金)	味噌汁(大根)				大根 ネギ				
		りんご				りんご				
		ロールパン 牛乳		牛乳			ロールパン			
		チキンカツ	鶏肉				小麦粉 パン粉	大豆油		901
		きのこスパゲティ				玉ねぎ しめじ にんにく	スパゲティ	大豆油		49.7
30	(金)	チリコンカン	鶏肉 大豆		枝豆 人参 トマト	にんにく 玉ねぎ	砂糖	大豆油	ケチャップ ソース	2.8
		カレースープ	ベーコン 大豆		インゲン 人参	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	オリーブオイル	カレー粉	
		ブチアメリカンドック	ウィンナー				小麦粉 砂糖	大豆油		
		【ハロウィン献立】								
		ケチャップライス 牛乳		牛乳	人参 グリンピース	とうもろこし 玉ねぎ	ご飯	大豆油	ケチャップ	
30	(金)	煮込みハンバーグ	豚肉 鶏肉 卵			玉ねぎ しめじ マッシュルーム	パン粉 小麦粉 砂糖	大豆油	ケチャップ ソース デミグラスソース	840
		かぼちゃサラダ			かぼちゃ 人参	きゅうり 玉ねぎ			マヨネーズ	28.4
		きゅうりと大根のさっぱり和え			人参	大根 きゅうり	砂糖			2.9
		かぼちゃスープ		牛乳	かぼちゃ					
		プリン	卵	牛乳			砂糖			



月平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	塩分
	804	34.0	2.4