

日	曜	献立名	主な材料とその働き						1食あたりの エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
			赤　　体をつくる		緑　　体の調子を整える		黄　　体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
1	木	牛乳		牛乳					859
		ご飯				米			
		チキンとポテのピリ辛煮	とり肉		にんじん	玉ねぎ　キャベツ	じゃがいも　さとう	ごま油	2.4
		えのきスープ	厚あげ		チンゲンサイ	えのきたけ			
2	金	牛乳　　ご飯		牛乳			米		838
		★さばの銀紙焼き	さばの銀紙焼き						
		パンバンジーソテー	ささみ油づけ		にんじん	キャベツ　玉ねぎ　白ねぎ（りんご）		油　パンバンジードレッシング	2.9
		みそ汁	とうふ　みそ	わかめ		ごぼう			
5	月	牛乳　　ご飯		牛乳			米		887
		豚肉と厚あげの和風炒め	ぶた肉　厚あげ		にんじん	玉ねぎ　キャベツ	でんぶん	油	
		★五目サラダ	大豆	ひじき	にんじん	ごぼう　れんこん　しいたけ　たけのこ　こんにゃく	じゃがいも	ごま　マヨネーズ	3.4
		みそ汁	油あげ　みそ			白ねぎ　しめじ			
6	火	牛乳　　ご飯		牛乳			米		875
		チキンの赤ワイン焼き	とり肉						
		ウインナーのソテー	ウインナー		にんじん　ピーマン	キャベツ　玉ねぎ		油	3.4
		お豆のスープ	ミックスビーンズ			コーン　エリンギ			
7	水	牛乳　　りんごパン		牛乳		（りんご）	りんごパン（小麦）		811
		チキンのトマト煮	とり肉		こまつな　トマト	玉ねぎ　キャベツ　コーン	でんぶん	油	
		★かぼちゃグラタン（小麦不使用）			かぼちゃグラタン（ウリ）				3.5
		コロコロスープ	ベーコン		にんじん		じゃがいも		
8	木	牛乳		牛乳					860
		チキンの広東風飯	とり肉　大豆		ほうれん草　にんじん	キャベツ　玉ねぎ	米　さとう	ごま油	
		チンゲンサイのスープ	とうふ	わかめ	チンゲンサイ				2.2
9	金	牛乳		牛乳					891
		トマトハヤシ	ぶた肉		にんじん　トマト	精麦　玉ねぎ	米　（小麦）	油　ハヤシルウ	
		ハムのスープ	ハム		青ねぎ	キャベツ			3.8
13	火	牛乳　　ご飯		牛乳			米		817
		★かつおのおかか煮	かつおのおかか煮						
		豚肉のいりごま炒め	ぶた肉		にんじん　ほうれん草	玉ねぎ　キャベツ　しめじ		ごま油　ごま	2.7
		みそ汁	とうふ　みそ		青ねぎ		じゃがいも		
14	水	牛乳		牛乳			米		839
		小ライス							
		スタミナラーメン	ぶた肉		にら	白ねぎ　玉ねぎ　もやし	中華めん（小麦）	ごま油　しょうゆラーメンスープ	6.3（スープ4.8をふくむ）
		チョレギサラダ	ささみ油づけ	わかめ	にんじん	キャベツ		チョレギドレッシング	
15	木	牛乳		牛乳					928
		★オムカレー	ぶた肉　ほうれん草オムレツ		こまつな	精麦　玉ねぎ	米　じゃがいも（小麦）	油　カレールウ	
		枝豆とコーンのスープ			にんじん	コーン　えだ豆			3.9
16	金	牛乳　　ご飯		牛乳			米		875
		チキンのはちみつレモン焼き	とり肉			（レモン）	はちみつ		
		キャベツのガリバタ炒め	ウインナー		にんじん　ブロッコリー	キャベツ　玉ねぎ		油　バター	2.4
		トマトスープ	大豆		こまつな　トマト				
19	月	牛乳　　ご飯		牛乳			米		867
		★いわしのうめ煮	いわしのうめ煮						
		厚あげとなすのみぞれ炒め	厚あげ		にんじん	なす　大根　キャベツ	さとう	油　おろしみぞれあん	3.6
		★鶏団子汁	チキンボール　みそ		青ねぎ	ごぼう　こんにゃく			
20	火	牛乳		牛乳					939
		ご飯					米		
		豚バラ大根のみそ煮	ぶた肉　みそ		にんじん	大根　こんにゃく　ごぼう	さとう	油	2.3
		鶏肉のすまし汁	とり肉　とうふ		青ねぎ				
21	水	牛乳		牛乳					982
		チリドッグ	ウインナー		にんじん　ピーマン　トマト	玉ねぎ	サンドロール（小麦）　さとう　でんぶん	油	
		フライドポテト					じゃがいも	油	4
		豆乳のコーンスープ	豆乳　ミックスビーンズ			コーン　えだ豆	（小麦）	コーンクリームスープ	
22	木	牛乳		牛乳					835
		豚肉ときのこの中華飯	たまご　ぶた肉		にんじん	しめじ　えのきたけ　キャベツ　玉ねぎ	米　でんぶん	油　ごま油	
		わかめスープ	とうふ	わかめ		白ねぎ			2.3
23	金	牛乳　　ご飯		牛乳			米		918
		★チキンカツの香味ソースがけ	チキンカツ					油　油淋鶏ソース	
		さつまいもソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ　玉ねぎ	さつまいも　さとう	油	3.9
		みそ汁	油あげ　みそ		こまつな	大根			
26	月	牛乳		牛乳					833
		チキンと玉ねぎの甘酢丼	とり肉		にんじん	玉ねぎ　キャベツ　たけのこ	米　さとう　でんぶん	油	
		うずらスープ	うずらたまご		こまつな	えのきたけ			2.4
27	火	牛乳		牛乳					872
		バターピラフ	とり肉		にんじん　ピーマン	玉ねぎ　エリンギ	米	油　バター	
		サウザンサラダ	まぐろ油づけ　ミックスビーンズ（たまご）			キャベツ（りんご）		サウザンドレッシング	3.3
		ベーコンスープ	ベーコン		こまつな		じゃがいも		
28	水	牛乳　　ソフトめん		牛乳			ソフトめん（小麦）		873
		豚肉とほうれん草のクリーム煮	ぶた肉　豆乳		にんじん　ほうれん草	玉ねぎ　しめじ		油　ホワイトルウ	
		コーンサラダ	まぐろ油づけ			キャベツ　コーン（りんご）		イタリアンドレッシング	2.3
		★ハロウィンデザート			（ウリ）		かぼちゃプリン		

1 都合により献立を変更する場合があります。

2 各料理の調味料やだし等については記載されていません。

3 献立名にある★は加工品を表しています。