



日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	栄養価			
						エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
7 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		705	27.5	22.6	362
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 味噌	玉ねぎ ねぎ 生姜	油 でん粉 砂糖	鶏がら(だし) 豆板醤 酒 醤油				
	わかめサラダ	わかめ	キャベツ 人参	油	青じそドレッシング				
	小松菜のお吸い物	かまぼこ	小松菜 玉ねぎ えのき		かつお節(だし) 醤油 塩				
8 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		809	33.3	25.7	349
	魚のおろし煮 かぼちゃのムニエル	鯖	大根 生姜 かぼちゃ	でん粉 薄力粉 油	かつお節(だし) 醤油 みりん 酒 塩				
	ほうれん草のごま和え		ほうれん草 しめじ 人参	ごま 砂糖	醤油				
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ 味噌 わかめ	えのき ねぎ		煮干し(だし)				
9 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		850	28.2	24.6	294
	ハヤシライス	豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく	油	ハヤシルウ ウスターソース				
	大根サラダ	かつお節	大根 人参	ドレッシング					
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー					
10 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		724	27.6	19.4	343
	回鍋肉 ビタミンサラダ	豚肉 大豆	キャベツ ピーマン 人参 ねぎ にんにく 大根 きゅうり 人参 パプリカ	油 砂糖 ドレッシング	豆板醤 醤油 酒				
	五目包子	五目包子							
	中華スープ	鶏つくね	小松菜 えのき 干ししいたけ	でん粉	鶏がら(だし) 塩 胡椒				
11 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		864	33.2	34.3	518
	サバゆずみそ煮 ほうれん草ソテー	サバゆずみそ煮	ほうれん草 人参	コーン バター	塩 胡椒				
	ひじき煮	ひじき 油揚げ 角天	ごぼう 人参 いんげん	油 砂糖	醤油 みりん 酒				
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	しめじ 人参 ねぎ	こんにゃく	煮干し(だし)				
14 (月)	スポーツの日								
15 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		750	32.5	23.5	356
	松風焼き れんこんの金平	卵 鶏肉 味噌	玉ねぎ ねぎ れんこん 人参 一味	ごま 砂糖 油	醤油 酒 みりん				
	かぼちゃ煮		かぼちゃ いんげん	砂糖	かつお節(だし) 醤油 みりん				
	すまし汁	わかめ	えのき 玉ねぎ		煮干し(だし) 醤油				
16 (水)	チャーハン 牛乳	牛乳 豚肉 卵	玉ねぎ 人参 ピーマン 干ししいたけ	精白米 強化米 油	醤油 酒 塩 胡椒	661	22.8	18.1	296
	ギョーザ	ギョーザ							
	茹で野菜		キャベツ きゅうり 人参	ドレッシング					
	中華スープ	ベーコン	チンゲン菜 玉ねぎ 人参	油	コンソメ 醤油				
17 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		815	27.6	23.5	378
	鶏肉と大豆のごまがらめ	鶏肉 大豆		油 薄力粉 でん粉 砂糖 ごま さつまいも	醤油 みりん 酒				
	ひじきの炒め煮	ひじき 角天	人参 いんげん	しらたき 油 砂糖	醤油 みりん 酒				
	みそ汁	豆腐 油揚げ わかめ 味噌	えのき		煮干し(だし)				
18 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		843	26.2	22.5	312
	秋野菜カレー	豚肉	玉ねぎ 人参 なす しめじ 生姜	じゃが芋 油	カレールウ カレー粉				
	ごま酢あえ	ハム	きゅうり 切干大根	砂糖	酢 醤油				
	みかんジュース		みかんジュース						
21 (月)	生活体験発表大会								
22 (火)	オムライス 牛乳	牛乳 鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 グリンピース	精白米 強化米 コーン バター 油 砂糖	ケチャップ コンソメ 塩 胡椒	1061	46.7	28.4	316
	サラダ		キャベツ きゅうり 人参	コーン ドレッシング					
	野菜スープ	ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜		鶏がら(だし) 塩				
	お魚アーモンド	カタクチイワシ		アーモンド					
23 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		715	29.9	17.9	348
	つくね いんげんソテー	鶏肉 豆腐 ひじき	大根 れんこん 人参 生姜 いんげん 一味	でん粉 砂糖 油	醤油 酒 みりん 酢 塩 胡椒				
	イカと里芋の煮物	イカ	生姜	里芋 砂糖	かつお節(だし) 醤油 みりん				
	お吸い物	豆腐	小松菜 干ししいたけ	麩	かつお節(だし) 醤油				
24 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		756	33.1	23.3	552
	いわしの甘露煮 ほうれん草のソテー	いわしの甘露煮	ほうれん草 人参	コーン バター	塩 胡椒				
	焼き豆腐のあんかけ	焼き豆腐 鶏肉	チンゲン菜 生姜	でん粉 油	かつお節(だし) 醤油 みりん				
	コンソメスープ	豚肉	キャベツ 人参	じゃが芋	コンソメ 醤油				
25 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		726	26.7	21.6	319
	鶏のバターしょうゆ煮	鶏肉	玉ねぎ いんげん	じゃが芋 バター 砂糖	かつお節(だし) 醤油 酒				
	白菜のごま和え		白菜 もやし 生姜	砂糖 ごま	醤油				
	わかめのみそ汁	豆腐 味噌 油揚げ わかめ	えのき		煮干し(だし)				
28 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		769	28.4	25.8	295
	鶏のBBQグリル スパソテー	鶏肉	玉ねぎ ねぎ 生姜 にんにく ピーマン	ごま 砂糖 スパゲティ 油	醤油 オイスターソース みりん 塩 胡椒				
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー	油 砂糖	酢 塩 胡椒				
	コーンポタージュ	牛乳 ウインナー	玉ねぎ	コーンクリーム					
29 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		838	34.1	29.4	363
	さばのごま衣焼き ごぼうの金平	鯖	ごぼう 人参 いんげん	ごま 砂糖 しらたき 油	醤油 酒 みりん				
	卵の花	おから 角天	人参 ねぎ 干ししいたけ	油	醤油 みりん				
	じゃが芋のみそ汁	味噌 油揚げ わかめ	しめじ	じゃが芋	煮干し(だし)				
30 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		808	28.6	25.2	315
	れんこんバーグ 茹で野菜	豚肉 豆腐 卵	玉ねぎ れんこん りんご にんにく 生姜 もやし	砂糖 油	醤油 みりん 酒 酢 塩 胡椒				
	春雨サラダ	ハム	きゅうり	春雨 ごま 砂糖	酢 醤油				
	根菜のミネストローネ	大豆 ベーコン	玉ねぎ 人参 ごぼう にんにく	油	コンソメ ケチャップ 醤油 塩				
31 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		677	29.4	18.8	329
	肉野菜炒め	豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 パプリカ にら 生姜	油	酒 ウスターソース コンソメスープ 塩 胡椒				
	揚げなすのおろしがけ		なす かぼちゃ 大根 生姜	油	かつお節(だし) 醤油 酒				
	みそ汁	豆腐 味噌 油揚げ わかめ	玉ねぎ		煮干し(だし)				
					10月の平均	785	30.2	24.0	353

○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるもとになる食品群。魚・肉・卵・大豆製品・海藻類など
○緑色のグループ…体の調子を整える食品群。皮ふや粘膜の保護、栄養の吸収を助けてくれます。緑黄色野菜・淡色野菜・くだものなど
○黄色のグループ…エネルギーや体温となる食品群。穀類・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など

※物資の都合等により献立に変更がある場合もありますが、ご了承願います。