

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 (緑色のグループ)	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)
6 (月)	ご飯 牛乳 魚のもみじ焼き きゅうり たくわんのごま和え 五目きんぴら イワシ団子のすまし汁	牛乳		精白米 強化米		810	34.1	34.1	378
		赤魚 スキムミルク	人参 たくあん 胡瓜	マヨネーズ ごま ごま油	塩 胡椒 醤油				
		茎わかめ さつま揚げ	ごぼう 人参	こんにゃくごま油 ごま 砂糖	醤油 みりん 唐辛子				
		いわしボール わかめ	小松菜 人参 えのき		かつお節(だし) 昆布だし みりん 醤油				
7 (火)	ご飯 牛乳 牛丼 うすら卵フライ もやしのごま酢和え さつま汁	牛乳		精白米 強化米		962	38.0	29.3	397
		牛肉 うすら卵フライ	人参 玉ねぎ えのき しめじ ネギ	でん粉 薄力粉 油 こんにゃく 砂糖	かつお節(だし) 醤油 酒				
		油揚げ	もやし 小松菜 人参	ごま 砂糖	醤油 酢				
		鶏肉 味噌	大根 ごぼう 人参 ネギ	こんにゃく さつま芋	煮干し(だし)				
8 (水)	ご飯 牛乳 ちゃんぽん みかん ほうれん草の和え物 春巻き	牛乳		精白米 強化米		858	29.3	29.2	315
		豚肉 いか えび かまぼこ	キャベツ 人参 もやし ネギ きくらげ にんにく しょうが みかん	ごま油 ちゃんぽん麺	塩 胡椒 醤油 鶏ガラスープ 白濁				
		かつお節 海苔	ほうれん草 人参 胡瓜	砂糖	醤油				
		春巻き		油					
9 (木)	ご飯 牛乳 ハヤシライス ビーンズサラダ 青りんごゼリー	牛乳		精白米 強化米		958	27.7	33.1	337
		豚肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	油 じゃが芋	ハヤシルー デミグラスソース ウスターソース 赤ワイン 塩 胡椒				
		mixビーンズ	キャベツ 胡瓜	アーモンド	胡麻ドレッシング				
				青りんごゼリー					
10 (金)	秋の香りご飯 牛乳 鮭の塩焼き 煮じゃあ おわんだねのすまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ	人参 しめじ いんげん	精白米 強化米 粟 油	酒 塩 醤油 みりん	805	39.1	18.1	335
		鮭	大根		醤油				
		小豆 鶏肉	ごぼう 人参 いんげん 蓮根 椎茸	里芋 こんにゃく 油 砂糖	醤油 酒				
		おわんだね わかめ	冬瓜 えのき 人参 小松菜	こんにゃく	醤油 みりん 塩 かつお節だし だし 昆布				
13 (月)	スポーツの日								
14 (火)	ご飯 里芋の煮物 牛乳 フルコギ 切干大根キムチナムル ワカメスープ	牛乳 鶏肉	いんげん 人参	精白米 強化米 里芋 砂糖 油	醤油 みりん	824	31.1	23.1	351
		牛肉 みそ	玉ねぎ にんにくしょうが りんご	ごま 砂糖 油	醤油 豆板醤				
			切干大根 キムチ ほうれん草 もやし	ごま油 ごま	醤油				
		わかめ 豆腐 かまぼこ	レタス ネギ コーン		中華だし 醤油 塩 胡椒 酒 ガラスープ				
15 (水)	ご飯 牛乳 魚の天ぷら わかめの酢の物 大根のそぼろ煮	牛乳		精白米 強化米		853	34.0	23.0	384
		赤魚		天ぷら粉 油	塩 胡椒 酒				
		わかめ	キャベツ 胡瓜 人参 しょうが	さとう	塩 酢				
		豚肉 厚揚げ 豆腐 みそ	大根 人参 ごぼう しょうが いんげん	油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	醤油 みりん 酒				
16 (木)	ご飯 牛乳 高野豆腐の卵とし 手作りらりかけ きゅうりとわかめのサラダ 味噌けんちん	牛乳		精白米 強化米		903	39.4	29.4	517
		高野豆腐 卵 鶏肉 しらす干し のり かつお節	人参 玉ねぎ いんげん	ごま 砂糖	醤油 みりん 酒				
		わかめ チーズ	玉ねぎ きゅうり コーン		和風ドレッシング				
		鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	大根 人参 ネギ 椎茸	油 こんにゃく 里芋	みりん 酒 いりこだし				
17 (金)	ご飯 牛乳 鶏肉と根菜の甘酢かけ なすのごま和え タイビーエン	牛乳		精白米 強化米		942	33.5	27.8	357
		鶏肉	蓮根 ごぼう 人参 枝豆	さつま芋 砂糖 黒ゴマ 片栗粉 油	醤油 酢 塩				
		なすのごま和え	なす もやし 人参	すりごま 砂糖	醤油				
		豚肉 うすら卵	玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 ネギ	春雨	中華だし 醤油 塩 胡椒 ガラスープ				
20 (月)	生活体験発表大会振替休日								
21 (火)	吹き寄せご飯 牛乳 サバのゆず味噌煮 かぼちゃのおよごし かまぼこのすまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ	ごぼう 人参 椎茸 しめじ まいたけいんげん	精白米 強化米 砂糖 油	醤油 塩 酒 みりん	812	31.1	30.8	460
		鯖のゆず味噌煮							
		みそ	南瓜 ほうれん草 人参	こんにゃく ごま 砂糖	醤油 みりん				
		かまぼこ 豆腐	白菜 人参 ネギ		かつお節だし 昆布だし 醤油 塩				
22 (水)	ご飯 牛乳 さつま芋ときのこのカレー コールスローサラダ りんご	牛乳		精白米 強化米		872	28.9	24.1	311
		鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ トマト グリンピース しょうが にんにく りんご	さつま芋 パター	カレールー デミグラスソース ウスターソース 醤油 赤ワイン				
		ロースハム	キャベツ 胡瓜 コーン		コールスロードレッシング				
			りんご						
23 (木)	ご飯 さつま芋の甘露煮 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 白菜のごま和え 厚揚げと大根の味噌汁	牛乳		精白米 強化米 さつま芋の甘露煮		836	28.1	18.6	503
		竹輪 青のり		油 小麦粉 片栗粉					
		白菜のごま和え	白菜 ほうれん草 もやし 人参	ごま 砂糖	醤油				
		厚揚げと大根の味噌汁	大根 人参 ネギ 小松菜		いりこだし				
24 (金)	ご飯 牛乳 きのこスパゲッティ オムレツ 白菜とりんごのサラダ	牛乳		精白米 強化米		894	33.6	33.9	326
		ベーコン 生クリーム	しめじ えのき マッシュルーム 玉ねぎ 人参 ほうれん草 にん にく	スパゲッティ オリーブ油	白ワイン コンソメ 塩 胡椒 ブイヨン				
		オムレツ	マッシュルーム		クチャップ デミグラスソース 赤ワイン みりん				
		白菜とりんごのサラダ	白菜 りんご 胡瓜 レモン汁	砂糖	フレンチドレッシング 胡椒				
27 (月)	ご飯 牛乳 親子うどん ひじきの炒め煮 切干大根のナムル	牛乳		精白米 強化米		820	28.5	18.7	379
		鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸	うどん麺	醤油 みりん いりこだし かつお節だし				
		さつま揚げ 大豆 ひじき	人参 いんげん	こんにゃく 砂糖 油	醤油 みりん				
		切干大根	切干大根 人参 ほうれん草	ごま ごま油 砂糖	醤油				
28 (火)	ご飯 牛乳 ブイヤベース コロッケ ふりかけ ごぼうサラダ	牛乳		精白米 強化米		935	35.0	31.5	325
		メルルーサ いか えび ホタテ	玉ねぎ 人参 にんにく トマト パセリ	マカロニ じゃが芋 オリーブ油	塩 胡椒 マギーブイヨン				
		ふりかけ		コロッケ 油					
		ツナ	ごぼう 人参 胡瓜	砂糖 ごま マヨネーズ	酢 醤油				
29 (水)	ご飯 牛乳 肉じゃが 高菜納豆 厚焼き卵 手巻海苔	牛乳		精白米 強化米		888	34.2	23.8	409
		豚肉	玉ねぎ 椎茸 人参 いんげん	砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく	醤油 みりん 酒				
		納豆	高梨	砂糖 油	みりん 醤油				
		海苔 厚焼き卵							
30 (木)	ご飯 牛乳 八宝菜 シューマイ れんこんのはさみ揚げ きゅうりのしそひじき和え	牛乳		精白米 強化米		873	29.7	29.7	351
		豚肉 えび いか うすら卵	玉ねぎ 人参 じゃが芋 きくらげ チナゲル草 しょうが	ごま油 砂糖 片栗粉	塩 胡椒 中華味 醤油 ガラスープ 酒				
		シューマイ	れんこんのはさみ揚げ	油					
		しそひじき	胡瓜						
31 (金)	きな粉揚げパン 牛乳 チキンパティ ゼリー キャベツとコーンのソテー パンプキンスープ	牛乳 きな粉		コッペパン 砂糖 油	塩	936	35.9	40.5	388
		チキンパティ		みかんゼリー					
		ソーセージ	キャベツ ほうれん草 コーン	バター	塩 胡椒 ブイヨン				
		ベーコン 生クリーム 牛乳	玉ねぎ 南瓜 コーン パセリ	バター	ブイヨン 塩 胡椒 シチュールウ				
						877	33	28	379

○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるものになる食品群。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。