

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)		
6 (火)	ご飯	牛乳	牛乳			精白米	強化米		950	38.1	32.1	307		
	カツカレー		とんかつ 鶏肉	玉ねぎ 人参	じゃが芋	油	カレー粉 カレールウ 鶏ガラスープ ウスターソース							
	海藻サラダ		海藻	きゅうり キャベツ コーン		青じそドレッシング								
7 (水)	ご飯	牛乳	牛乳			精白米	強化米		777	28.5	21.3	355		
	豆腐ハンバーグ		鶏肉 豆腐 ひじき	枝豆 玉ねぎ 生姜	薄力粉	油 砂糖	塩 胡椒 醤油 酒 みりん							
	キャベツの胡麻和え			キャベツ 人参 もやし	ごま	砂糖	醤油							
	オニオンスープ		鶏肉	玉ねぎ	バター	コンソメ ブイヨン 塩 胡椒								
8 (木)	コッパパン	牛乳	牛乳			コッパパン			817	31.9	30.1	351		
	焼きそば		豚肉	キャベツ もやし 人参	油	ちゃんぽん麺	焼きそばソース							
	ワントンスープ		豚肉	人参 玉ねぎ チンゲン菜	ワントンの皮	ごま油	鶏ガラスープ 中華味 塩 醤油							
9 (金)	ご飯	牛乳	牛乳			精白米	強化米		735	26.2	22.1	451		
	いわしのみぞれ煮		いわしのみぞれ煮											
	チンゲン菜のおかか和え		油揚げ かつお節	チンゲン菜 もやし 人参	砂糖	醤油								
	豆腐のみそ汁		豆腐 わかめ 味噌	玉ねぎ		煮干し(だし)								
12 (月)	スポーツの日													
13 (火)	さつまいもご飯	牛乳	牛乳			精白米	強化米	さつまいも ごま	酒 みりん 塩	888	30.2	22.9	458	
	豚肉のしょうが炒め		豚肉	玉ねぎ 葉ねぎ 生姜	油	砂糖 でんぷん	酒 みりん 醤油							
	きんぴらごぼう			ごぼう 人参	砂糖	ごま ごま油	酒 みりん 醤油							
	かぼちゃのみそ汁		油揚げ 味噌	南瓜 小松菜			煮干し(だし)							
14 (水)	いなり寿司	牛乳	牛乳	いなりの皮		精白米	強化米	砂糖	酢 塩	842	26.9	28.3	383	
	焼うどん		豚肉 かつお節	キャベツ 人参 玉ねぎ	うどん麺	油	かつお節(だし) 酒 醤油							
	キャベツの塩昆布和え		塩昆布	キャベツ			青じそドレッシング							
	小松菜のお吸い物		竹輪	小松菜 人参			煮干し(だし) 塩 醤油							
15 (木)	ご飯	牛乳	牛乳			精白米	強化米		808	31.5	22.0	369		
	すき焼き風煮		豚肉 豆腐	ねぎ キャベツ しいたけ	こんにゃく	砂糖	みりん 酒 醤油							
	きゅうりとわかめの酢の物		しらす干し わかめ	きゅうり 玉ねぎ	砂糖		塩 酢							
	かき玉汁		卵 かまぼこ	玉ねぎ 人参 えのき	でんぷん	醤油 塩 煮干し(だし) だしごぼ								
16 (金)	ご飯	牛乳	牛乳			精白米	強化米		991	30.9	36.2	337		
	タンドリーチキン		鶏肉 ヨーグルト	にんにく 生姜			塩 カレー粉 トマトケチャップ							
	れんこんサラダ		ひじき	蓮根 人参 枝豆	砂糖	マヨネーズ	醤油							
	さつまいものシチュー		ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 パセリ	さつまいも		コンソメ ブイヨン 塩 胡椒 シチューフレーク							
19 (月)	生活体験発表大会振替休日													
20 (火)	ご飯	牛乳	牛乳			精白米	強化米		720	26.9	17.6	284		
	ポークビーンズ		豚肉	ミックスビーンズ 玉ねぎ 人参 にんにく	じゃが芋		塩 胡椒 ブイヨン ウスターソース トマトケチャップ							
	コールスローサラダ		ハム	キャベツ きゅうり コーン			コールスロドレッシング							
	コンソメスープ		ウインナー	玉ねぎ ブロッコリー えのき			塩 コンソメ ブイヨン 醤油							
21 (水)	ご飯	牛乳	牛乳			精白米	強化米		771	23.2	19.3	425		
	肉じゃが		豚肉	玉ねぎ 人参 さやいんげん しいたけ	じゃが芋	こんにゃく 砂糖 油	酒 みりん 醤油							
	小松菜のお浸し		しらす干し かつお節	小松菜			醤油 みりん かつお節(だし)							
	里芋のみそ汁		油揚げ 味噌	人参	里芋		煮干し(だし)							
22 (木)	ご飯	牛乳	牛乳			精白米	強化米		872	27.4	26.2	356		
	秋野菜カレー		鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ なす れんこん かぼちゃ	さつまいも	油	鶏ガラスープ カレー粉 カレールウ ウスターソース 醤油							
	リンゴヨーグルト		ヨーグルト	りんご										
23 (金)	チャーハン	牛乳	牛乳 ハム 卵	ねぎ グリンピース 生姜 にんにく	精白米	強化米	ごま油	鶏ガラスープ 塩 胡椒	846	34.6	25.3	298		
	鶏肉のチリソース炒め		鶏肉	玉ねぎ 生姜 にんにく	でんぷん	油 砂糖	酒 鶏ガラスープ トマトケチャップ 豆板醤							
	春雨スープ		ベーコン	玉ねぎ 人参 チンゲン菜	春雨	ごま油	鶏ガラスープ 中華味 塩 醤油							
26 (月)	キムタクご飯	牛乳	牛乳 豚肉	白菜キムチ たくあん	精白米	強化米	ごま油	醤油	909	29.6	32.2	331		
	春巻き		春巻き		油									
	ほうれん草のおかか和え		竹輪 かつお節	ほうれん草	砂糖		塩 醤油							
	野菜のつみれ汁		野菜つみれ	玉ねぎ えのき 人参			醤油 みりん 塩 かつお節(だし) だしごぼ							
27 (火)	ご飯	牛乳	牛乳			精白米	強化米		734	25.1	22.6	297		
	ブルコギ		牛肉	玉ねぎ 人参 もやし にんにく 生姜	ごま	ごま油 砂糖	酒 甜麺醤 豆板醤 醤油							
	もやしのナムル			もやし きゅうり 人参	ごま	ごま油	鶏ガラスープ 醤油 塩							
	わかめスープ		わかめ	葉ねぎ にんにく	ごま油		鶏ガラスープ 中華味 塩							
28 (水)	ご飯	牛乳	牛乳			精白米	強化米		874	31.9	29.4	389		
	麻婆豆腐丼		鶏肉 豆腐 味噌	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜	砂糖	ごま油 でんぷん	酒 鶏ガラスープ 中華味 豆板醤							
	豆腐しゅうまい		豆腐しゅうまい				味ぽん							
	春雨スープ		ベーコン	玉ねぎ 人参 小松菜	春雨	ごま油	醤油 塩 鶏ガラスープ 中華味							
29 (木)	ご飯	牛乳	牛乳			精白米	強化米		827	39.0	24.4	428		
	白身魚のクリーム煮		白身魚 牛乳	ブロッコリー しめじ	じゃが芋	バター 薄力粉 油	塩 胡椒 コンソメ							
	野菜炒め		角天	キャベツ 玉ねぎ 人参	砂糖	ごま油	酒 醤油 オイスターソース							
	チキンスープ		鶏肉	小松菜 もやし にんにく パセリ			コンソメ ブイヨン 塩 胡椒							
30 (金)	ご飯	牛乳	牛乳			精白米	強化米		768	20.9	19.3	406		
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃコロッケ	油									
	紫キャベツの酢の物			紫キャベツ コーン	砂糖		塩 酢							
	ポトフ		ウインナー	玉ねぎ 人参 ブロッコリー パセリ	じゃが芋		コンソメ ブイヨン 塩 胡椒 醤油							
									10月の平均		831	29.6	25.4	366

○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるものとなる食品群。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る。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。