



| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる食品 | 黄の仲間 熱や力の元になる食品 | 緑の仲間 体の調子を整える食品 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 備考 |
|-----|--|---------|---|---|---|---------------------------------------|---------------------------------|
| 2水 | むぎごはん しろみざかなのパンこやき きんぴらサラダ ミネストローネ | ○ | ★牛乳, ★すけとうだら, ★パルメザンチーズ, 鶏むね肉, 大豆 | 米, 麦, パン粉, 油, ごま油, ★白ごま, 上白糖, じゃがいも | キャベツ, もやし, ごぼう, にんじん, たまねぎ, セロリー, トマト缶 | 595 kcal 28.6 g 15.0 g 2.1 g | |
| 3木 | あきやさいカレー おまめのサラダ ★アップルパイ | ○ | ★牛乳, 鶏もも肉, ひよこめ | 米, 麦, 油, さつまいも, 薄力粉, 豆乳バター, 上白糖, ★パイシート | たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, ごぼう, れんこん, キャベツ, コーン, りんご | 735 kcal 19.0 g 27.7 g 2.2 g | 職員☆ |
| 4金 | スパゲティナポリタン イタリアンサラダ マカロニスープ | ○ | ★牛乳, ウィンナー, 鶏むね肉 | スパゲッティ, 油, オリーブ油, 上白糖, マカロニ | にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, 青ピーマン, キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ブロッコリー, レモン(果汁), こまつな | 606 kcal 25.3 g 19.0 g 2.4 g | |
| 7月 | むぎごはん とりにくのマーマレードやき はくさいのおひたし たまねぎのみそしる | ○ | ★牛乳, 鶏もも肉, かつお節, 油揚げ, わかめ, 赤みそ, 白みそ | 米, 麦 | マーマレード, はくさい, にんじん, ほうれんそう, たまねぎ | 580 kcal 26.9 g 20.4 g 2.0 g | |
| 8火 | ぶたどん じゃがいものパリパリサラダ だいこんのみそしる | ○ | ★牛乳, 豚肉, ロースハム, 油揚げ, わかめ, 赤みそ, 白みそ | 米, 麦, 油, しらたき, 上白糖, 揚げ油, じゃがいも, はちみつ | しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, だいこん | 661 kcal 27.9 g 24.1 g 2.3 g | |
| 9水 | むぎごはん あつあげのみそいため そうめんのすましじる | ○ | ★牛乳, 豚肉, 厚揚げ, 赤みそ, 鶏むね肉 | 米, 麦, 油, 上白糖, かたくり粉, そうめん | しょうが, キャベツ, 青ピーマン, たまねぎ, たけのこ, にんじん, 干し椎茸, ながねぎ, こまつな | 586 kcal 29.7 g 17.2 g 2.1 g | |
| 10木 | やさしいラーメン ジャーマンポテト ブルーベリーマフィン | 乳酸菌飲料 | ★ジョア(ブルーベリー), 豚肉, ベーコン, 豆乳クリーム, 豆乳 | 中華めん, 油, ごま油, じゃがいも, 薄力粉, かたくり粉, 上白糖, 豆乳バター | にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, ながねぎ, いら, パセリ, ブルーベリー | 715 kcal 24.0 g 25.4 g 2.8 g | 目の愛護 デー献立 3-3☆ |
| 11金 | あぶたまどん いなかじる ★おかしなめだまやき | ○ | ★牛乳, 鶏もも肉, ★たまご, 油揚げ, 厚揚げ, 白みそ, 赤みそ, 寒天 | 米, 麦, 上白糖, かたくり粉, じゃがいも, こんにゃく, ★カルピス | たまねぎ, ごぼう, にんじん, ながねぎ | 670 kcal 27.7 g 21.2 g 1.7 g | 4-1 5-1 5-2 5-3☆ |
| 15火 | くりごはん にくやさしいため ごじる ★セレクトアイスクリーム | ○ | ★牛乳, 豚肉, 厚揚げ, 大豆, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ | 米, もち米, くり, ★黒ごま, 油, かたくり粉, ★アイスクリーム | キャベツ, にんじん, たまねぎ, だいこん, ごぼう, ながねぎ | 790 kcal 34.8 g 26.0 g 3.0 g | 十三夜 献立 2-1 3-3 6-2☆ |
| 16水 | むぎごはん さばのこうみやき ゆでやさいのからししょうゆ とんじる | ○ | ★牛乳, ★さば, 豚肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ | 米, 麦, 上白糖, ごま油, 油, じゃがいも, こんにゃく | にんにく, ながねぎ, しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, ごぼう, だいこん | 594 kcal 29.4 g 19.7 g 2.0 g | |
| 17木 | ホットドック きのこのとうにゅうシチュー くだもの(りんご) | ○ | ★牛乳, ウィンナー, 鶏もも肉, 豆乳, 豆乳クリーム | ★コッペパン, 上白糖, 油, じゃがいも, 豆乳バター, 薄力粉 | キャベツ, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, えのきたけ, マッシュルーム, ★りんご | 640 kcal 25.2 g 33.8 g 2.4 g | |
| 18金 | ナシゴレン ガドガド やさしいスープ | ○ | ★牛乳, 鶏もも肉, ★えび, ★たまご, 厚揚げ, 鶏むね肉 | 米, 麦, 油, 上白糖, ★白ごま, じゃがいも | たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, 青ピーマン, にんにく, こねぎ, きゅうり, こまつな, キャベツ, もやし, 干しぶどう, レモン(果汁), セロリー, えのきたけ, コーン, パセリ | 623 kcal 29.0 g 20.5 g 2.1 g | インド ネシア 料理 |
| 21月 | ナン ★キーマカレー フレンチサラダ リンゴゼリー | ○ | ★牛乳, 豚ひき肉, 大豆ミート | ナン, 油, じゃがいも, 薄力粉, 豆乳バター, 上白糖 | にんじん, たまねぎ, セロリー, 青ピーマン, トマト缶, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, コーン, りんごジュース | 588 kcal 25.8 g 25.4 g 2.3 g | 2-1☆ |
| 22火 | たまごとうどん こまつなとツナのあえもの だいがくいも | ○ | ★牛乳, 豚肉, 油揚げ, ★たまご, ★ツナ | うどん, 油, 上白糖, 揚げ油, さつまいも, 水あめ, ★ごま(乾) | にんじん, だいこん, 干し椎茸, ながねぎ, ほうれんそう, こまつな, はくさい | 675 kcal 32.2 g 22.8 g 2.0 g | |
| 23水 | むぎごはん とりにくのBBQソース キャベツのサラダ さつまいものみそしる | ○ | ★牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ | 米, 麦, 上白糖, 油, さつまいも | しょうが, りんご, たまねぎ, キャベツ, にんじん, きゅうり | 561 kcal 26.4 g 15.4 g 1.8 g | |
| 24木 | むぎごはん さかなのやさしいあんかけ なめこのみそしる | ○ | ★牛乳, ★すけとうだら, 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ | 米, 麦, 揚げ油, かたくり粉, 薄力粉, 上白糖 | にんじん, たまねぎ, もやし, はくさい, 干し椎茸, たけのこ, ながねぎ, なめこ | 592 kcal 27.6 g 17.0 g 2.0 g | |
| 25金 | ★ちらしずし とうふとおおなのすましじる ★チョコバナナ | ○ | ★牛乳, 油揚げ, ★たまご, 木綿豆腐 | 米, 上白糖, 油, ★カバーリングチョコレート | かんぴょう, 干し椎茸, にんじん, きゅうり, れんこん, ながねぎ, こまつな, えのきたけ, バナナ | 584 kcal 20.3 g 18.6 g 2.6 g | 1-2☆ 5-3 |
| 28月 | マーボーどうふどん チンゲンサイのスープ ★こんさいチップス | ○ | ★牛乳, 豚ひき肉, 豆腐, 赤みそ, 鶏むね肉 | 米, 麦, 油, 上白糖, ごま油, かたくり粉, 揚げ油, さつまいも | にんにく, しょうが, たまねぎ, ながねぎ, にんじん, 干し椎茸, いら, チンゲンサイ, れんこん, ごぼう | 605 kcal 24.8 g 20.4 g 2.5 g | 1-2 |
| 29火 | やきにくチャーハン ジャンボあげぎょうざ はるさめスープ | ○ | ★牛乳, 豚肉, ★たまご, 豚ひき肉, 鶏もも肉 | 米, 麦, 油, ぎょうざの皮, ごま油, 薄力粉, 揚げ油, 緑豆はるさめ | にんにく, しょうが, ながねぎ, 干し椎茸, にんじん, いら, キャベツ, たまねぎ, コーン | 592 kcal 23.1 g 21.5 g 2.3 g | |
| 30水 | さんまのひつまぶし あきやさいのみそしる ござかなあおのりピーンズ | ○ | ★牛乳, ★さんま, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 大豆, 煮干し, あおのり | 米, 麦, かたくり粉, 薄力粉, 揚げ油, 上白糖, さつまいも | しょうが, れんこん, かぼちゃ, にんじん, ごぼう, だいこん, ながねぎ | 675 kcal 30.4 g 26.0 g 2.2 g | 試食会 |
| 31木 | ウィンナーライス チキンポトフ パンプキンケーキ | キアプロット& | ウィンナー, 鶏もも肉, 豆乳クリーム, 豆乳 | 米, 麦, 油, 豆乳バター, じゃがいも, こんにゃく, 上白糖, 薄力粉, かたくり粉 | トマトジュース, にんじん, たまねぎ, 青ピーマン, マッシュルーム, セロリー, キャベツ, かぶ, かぼちゃ | 691 kcal 20.4 g 19.0 g 2.4 g | ハロウィン 献立 |

※献立は食材の都合により変更する場合があります。

※先月に引き続き、リクエストメニューには★がついています。

※アレルギー食品には★を表示しています。



