



日 (曜)	献立名 毎日牛乳がつかます	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料 その他	エネルギーkcal	
		おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子をととのえる		タンパク質g	
		肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等	米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等	野菜・果物・きのこ 等		塩分g	
1 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			631 26.9 2.3	
	豚肉とたけのこの炒め煮	豚肉 厚揚げ うすらの卵	油 砂糖	たけのこ にんじん 玉ねぎ いんげん こんにゃく	しょうゆ みりん 塩		
	きゅうりの中華和え	鶏肉	砂糖 ごま油	きゅうり キャベツ もやし	しょうゆ 酢 塩		
	かりかりなばちゃん		でん粉 油	しいたけ	しょうゆ 塩 こしょう		
2 (水)	減量麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			520 22.2 1.8	
	焼きそば	豚肉 いか えび ちくわ	中華麺 油	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン もやし	焼きそばソース こしょう 塩 ウスターソース		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		ナタデココ パイナップル もも パナナ			
3 (木)	 文化の日						
4 (金)	クファージュシー	 姉妹都市 (沖縄) ち	牛乳 もすく 豚肉	米 麦 ごま油	しいたけ にんじん	みりん 塩 酒 こんぶ(だし用) しょうゆ	555 23.8 2.2
	バインサラダ			オリーブ油	パイナップル キャベツ フロコリー にんじん	酢 塩 こしょう	
	うちなーみそ汁		とうふ 豚肉 卵 みそ		もやし たまねぎ にんじん 青梗菜	花かつお(だし用)	
7 (月)	そばろごはん 牛乳	牛乳 鶏肉 卵	米 麦 油 砂糖		しょうが グリンピース	酒 しょうゆ	615 25.9 1.7
	おからサラダ	おから まぐろ	マヨネーズ 砂糖	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ	酢 こしょう		
	里芋のすり流し汁	卵 豆腐	里芋	白菜 小松菜 ねぎ	煮干し(だし用) しょうゆ		
8 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			667 27.2 2.6	
	鶏肉とカシューナッツの揚げ煮	鶏肉	でん粉 カシューナッツ 油 砂糖	玉ねぎ にんじん しいたけ ピーマン	こしょう 塩 しょうゆ 酒		
	いわしつみれ汁	いわし	でん粉	ほうれん草 にんじん 大根 ねぎ	煮干し(だし用) しょうゆ 塩		
9 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			652 25.7 2.1	
	煮込みハンバーグ	豚肉 鶏肉	でん粉 砂糖	玉ねぎ	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 塩 みりん		
	野菜のレモン和え		砂糖	キャベツ にんじん レモン	しょうゆ		
	チーズスープ	ベーコン チーズ 卵	じゃがいも パン粉	玉ねぎ にんじん パセリ とうもろこし	ガラスープ 塩 こしょう		
10 (木)	麦ごはん 牛乳 ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	米 麦			616 28.2 1.7	
	五目豆	鶏肉 大豆 昆布	じゃがいも 油 砂糖	ごぼう にんじん むき枝豆 こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん 塩		
	ほうれん草の和え物	鶏肉	砂糖 ごま	ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ		
11 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			59.3 28.3 1.8	
	ごまだれ焼き肉	豚肉 みそ	砂糖 ごま	しょうが にんにく ピーマン 玉ねぎ にんじん キャベツ りんごピューレ	しょうゆ		
	もすくスープ	もすく 卵	でん粉 ごま油	玉ねぎ にんじん ねぎ たけのこ えのきたけ	煮干し(だし用) 塩 こしょう		
14 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			633 28.9 2.8	
	おでん	鶏肉 ちくわ 厚揚げ 昆布 うすらの卵	里芋 砂糖	にんじん 大根 こんにゃく	煮干し(だし用) しょうゆ 酒 みりん		
	かみかみごぼうサラダ	まぐろ	砂糖 ごま ごま油	ごぼう にんじん とうもろこし きゅうり	しょうゆ 酢		
15 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			719 31.9 2.3	
	プリの竜田揚げ	 ぬくもりランチ	でん粉 油	しょうが	酒 しょうゆ		
	白菜のおかか和え		かつお節	砂糖	白菜 にんじん		しょうゆ
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	里芋	ごぼう こんにゃく にんじん もやし ねぎ		煮干し(だし用)

※ 天候やその他の都合で変更になる場合もあります。





日 (曜)	献立名 毎日牛乳がつきます	赤の食品		黄の食品		緑の食品		調味料 その他	エネルギーkcal
		おもに体をつくる		おもにエネルギーのもとになる		おもに体の調子をととのえる			タンパク質g
		肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等		米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等		野菜・果物・きのこ 等			塩分g
16 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦						622 21.6 1.8
	すき焼き煮	高千穂牛 焼き豆腐	油 砂糖	糸こんにゃく おぎ 白菜 ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ にんじん			酒 しょうゆ		
	大根サラダ	ハム	砂糖	大根 にんじん キャベツ			酢 しょうゆ		
17 (木)	ホットドッグ 牛乳	牛乳 ウインナー	ドッグパン	キャベツ			ケチャップ	677 27.3 2.5	
	パンキンシチュー	鶏肉 牛乳	じゃがいも 生クリーム 小麦粉 バター 油	かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー			ガラスープ 塩 こしょう		
18 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦					617 22.9 2.8	
	麻婆大根	豚肉 みそ	油 でん粉 砂糖 ごま油	大根 たけのこ 玉ねぎ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが			しょうゆ 豆板醤 オイスターソース		
	ハンサンスー	卵 ハム	春雨 砂糖 ごま油	きゅうり にんじん もやし			しょうゆ 酢 塩		
21 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦					628 25.1 1.9	
	煮魚・こんにゃく	さば	砂糖	こんにゃく しょうが			しょうゆ 酒 みりん		
	根菜ごま汁	豆腐	ごま	大根 れんこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ			煮干し(だし用) しょうゆ みりん		
22 (火)	野菜の華やかごはん 牛乳	牛乳	米 麦	青菜 とうもろこし にんじん かぼちゃ ほうれん草 海			塩	606 23.5 2.4	
	肉じゃが	豚肉 厚揚げ	じゃがいも 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ いんげん こんにゃく しいたけ			しょうゆ みりん 酒		
	野菜のマヨネーズ和え	鶏肉	マヨネーズ	ほうれん草 キャベツ にんじん もやし			塩 こしょう		
23 (水)	 勤労感謝の日								
24 (木)	コッペパン 牛乳	牛乳	コッペパン					593 25.5 3.2	
	サラダ	カニカマ チーズ		きゅうり キャベツ 玉ねぎ アスパラ とうもろこし			ドレッシング		
	肉団子と白菜のスープ	鶏肉	春雨 パン粉 でん粉	玉ねぎ しょうが 白菜 たけのこ ねぎ にんじん きくらげ			ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
26 (土)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦					637 24.8 2.1	
	千切り大根の卵とじ	鶏肉 ちりめん 卵	油 砂糖	千切大根 にんじん ほうれん草			しょうゆ 酒 みりん 塩		
	団子汁	豚肉 油揚げ	小麦粉 米粉	玉ねぎ 大根 しめじ にんじん ごぼう ねぎ			煮干し(だし用) 塩 しょうゆ 酒		
28 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦					644 29.6 2.5	
	きんぴらごぼう	豚肉	ごま ごま油 砂糖	ごぼう れんこん こんにゃく にんじん			豆板醤 しょうゆ 酒		
	呉汁	豆腐 みそ 大豆	里芋	しめじ にんじん 白菜 ねぎ			煮干し(だし用)		
29 (火)	秋味カレーライス 牛乳	牛乳	米 麦					656 25.9 2.6	
	大豆とツナのサラダ	豚肉 ヨーグルト	さつまいも 油	玉ねぎ にんじん しめじ まいたけ むぎ枝豆 にんにく しょうが			カレー粉 カレールウ ケチャップ 塩 ガラスープ こしょう しょうゆ		
30 (水)	減量麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦					676 23.8 2.4	
	かにかまサラダ	カニカマ	砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん			酢 しょうゆ		
	みそラーメン	豚肉 みそ	中華麺 油	たけのこ にんじん もやし キャベツ ねぎ しょうが にんにく			ガラスープ 酒 豚骨スープ 塩 しょうゆ こしょう		

※ 天候やその他の都合で変更になる場合もあります。



栄養素	エネルギー kcal	たんぱく %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			塩分相当 %	食物繊維 g
						A μg RE	C mg			
基準値	650	13~20%	20~30%	350	3.0	200	20	2未満	5.0	
月平均	636	14.9	37.0	311	2.0	201	24	2.5	8.5	

