



日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質
2	月	大根ごはん 秋野菜の煮物 豆乳味噌汁	○	牛乳、豚バラ肉、鶏肉、生揚げ、赤味噌、白味噌、豆乳	米、炒め油、里芋、こんにゃく、砂糖	大根、だいこん、人参、ごぼう、れんこん、しめじ、ねぎ、ほうれんそう、生しいたけ、まいたけ	531 kcal 23.9 g 20.5 g
3	火	スパゲティーナポリタン ジュリアンヌスープ ケーキサレ	○	牛乳、ロースハム、ベーコン、豚モモ肉、ウィンナー、ダイスチーズ、豆乳	スパゲッティ、炒め油、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、乳不使用マーガリン	玉葱、人参、ピーマン、にんにく、えのきたけ、大根、かぼちゃ	657 kcal 24.0 g 29.9 g
4	水	山菜うどん すり身で大好き天 野菜のおかが和え サイダーゼリーポンチ	○	牛乳、鶏モモ肉、油揚げ、たらすり身、えびすり身、粉かつお、青のり、おかが、寒天	冷凍うどん(卵なし)、小麦粉、揚げ油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	山菜ミックス、人参、ねぎ、小松菜、キャベツ、生姜、甘酢漬、もやし、黄桃、パイナップル、レモン果汁	510 kcal 23.3 g 16.4 g
5	木	ごはん 豆腐のカレーそぼろ煮 肉団子と白菜のスープ	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆、木綿豆腐	米、炒め油、砂糖、でんぷん、おろし山芋、春雨、ごま油	生姜、玉葱、人参、たけのこ、干し椎茸、グリーンピース、白菜、もやし、小松菜	576 kcal 26.6 g 20.0 g
6	金	秋の香りご飯 糖の竜田揚げ 根菜のきんぴら すまし汁	○	牛乳、鶏モモ肉、油揚げ、鯖	米、さつまいも、油、小麦粉、砂糖、でんぷん、揚げ油、ごま油、白ごま、じゃがいも、糸こんにゃく	しめじ、生しいたけ、人参、生姜、れんこん、大根、小松菜、えのきたけ、ねぎ	600 kcal 27.1 g 25.9 g
10	火	若布ごはん チキン南蛮 もやしソテー のっぺい汁	○	牛乳、炊き込みわかめ、鶏モモ肉、ベーコン、油揚げ	米、でんぷん、小麦粉、揚げ油、砂糖、ノンエッグマヨ(卵なし)、こんにゃく、里芋	人参、生姜、にんにく、ねぎ、きゅうり、玉葱、もやし、ピーマン、赤ピーマン、大根、ごぼう、小松菜	566 kcal 24 g 20.4 g
11	水	上海焼きそば 森のきのこスープ 大学芋	○	牛乳、豚肉、いか、えび、青のり、鶏肉、絹ごし豆腐	蒸し中華めん(卵なし)、炒め油、でんぷん、さつまいも、揚げ油、白みつ、水あめ、黒ごま	人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、たけのこ、ニラ、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、ほうれんそう、ホールコーン	516 kcal 24 g 17 g
12	木	コスト리카ライス ワンタンスープ 乳酸菌ゼリー	○	牛乳、ベーコン、鶏肉、茹で大豆、豚挽肉、けずり、寒天、ゼラチン、乳酸菌飲料	米、麦、乳不使用マーガリン、炒め油、でんぷん、ワンタンの皮、ごま油、砂糖	玉葱、人参、マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン、ホールトマト、生姜、ねぎ、もやし、小松菜、たけのこ	591 kcal 23 g 18.0 g
13	金	手作りピザ 和風スープスパゲティー ポテトチップ	○	牛乳、ベーコン、ピザチーズ、鶏肉、けずり、青のり	強力粉、小麦粉、オリーブ油、炒め油、スパゲッティ、でんぷん、じゃがいも、揚げ油	玉葱、ピーマン、冷凍ホールコーン、マッシュルーム、にんにく、人参、わけぎ、しめじ、干し椎茸	676 kcal 25.5 g 26.0 g
16	月	肉ごぼうごはん 切干し大根入り卵焼き 細切り野菜のサラダ 豚肉と白菜の味噌汁	○	牛乳、豚モモ肉、油揚げ、豚挽肉、卵、生わかめ、白味噌、赤味噌	米、炒め油、糸こんにゃく、砂糖、サラダ油、すりごま、白ごま、こんにゃく	生姜、ごぼう、人参、切干し大根、白菜、ほうれんそう、きゅうり、大根、ねぎ	620 kcal 30 g 26.9 g
17	火	さつま芋ごはん ハンバーグ(ケチャップタレ) 白菜のゆず酢和え きのこ汁・みかん	○	牛乳、豚挽肉、絞豆腐、赤味噌、白味噌	米、さつまいも、炒め油、生パン粉、じゃがいも	玉葱、人参、干し椎茸、ほうれんそう、白菜、ゆず果汁、大根、ねぎ、小松菜、えのきたけ、しめじ、みかん	532 kcal 24.0 g 17.9 g
18	水	味噌ラーメン 揚げぎょうざ 春雨サラダ ココアゼリー	○	牛乳、豚挽肉、白味噌、赤味噌、アガー、豆乳、豆乳クリーム	蒸し中華めん(卵なし)、油、ごま油、でんぷん、餃子の皮、揚げ油、春雨、砂糖	にんにく、生姜、干し椎茸、もやし、人参、しなちく、ホールコーン、ねぎ、キャベツ、ニラ、きゅうり	603 kcal 23.4 g 23.7 g
19	木	ごはん はたはたの甘味噌和え いりどり 七彩汁	○	牛乳、はたはた、赤味噌、白味噌、鶏モモ肉、生揚げ、油揚げ	米、でんぷん、揚げ油、砂糖、炒め油、こんにゃく、じゃがいも、里芋	ごぼう、人参、葱、大根、しめじ、ねぎ、小松菜	651 kcal 32 g 21.1 g
20	金	ベーコンオニオンロール 秋のチキンポトフ コーンサラダ(サラダでげんき)	○	牛乳、ベーコン、鶏モモ肉、ロースハム、おかが	強力粉、強力粉(全粒粉)、砂糖、炒め油、じゃがいも、サラダ油	玉葱、パセリ、にんにく、生姜、セロリー、人参、えのきたけ、しめじ、キャベツ、ブロッコリー、もやし、きゅうり、ホールコーン	505 kcal 21.6 g 19.4 g
23	月	豚キムチ丼 もずくスープ 沖縄黒糖ゼリー	○	牛乳、豚肉、沖繩もずく、絹ごし豆腐、アガー	米、米粒麦、炒め油、砂糖、ごま油、黒砂糖	にんにく、キムチ、ねぎ、玉葱、白菜、もやし、ニラ、人参、万能ねぎ、パイナップル	484 kcal 22.4 g 14.1 g
24	火	オレンジフレンチトースト ポークストロガノフ ごぼうチップスサラダ	○	牛乳、豆乳、豚肉、豆乳クリーム	食パン(卵なし)、砂糖、炒め油、じゃがいも、小麦粉、揚げ油、乳不使用マーガリン	オレンジジュース、にんにく、人参、玉葱、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、もやし、大根、ごぼう	535 kcal 18.9 g 21.6 g
25	水	チキンピラフ 白身魚のチリソースかけ ほうれん草とコーンのソテー わかめスープ	○	牛乳、鶏肉、メルルーサ、ベーコン、豚肉、絹ごし豆腐、生わかめ	米、乳不使用マーガリン、炒め油、でんぷん、揚げ油、ごま油、砂糖、じゃがいも、春雨	玉葱、グリーンピース、人参、ホールコーン、マッシュルーム、にんにく、生姜、ねぎ、ほうれんそう、エリンギ、もやし	565 kcal 25.9 g 21.0 g
26	木	ごはん かつおふりかけ 肉豆腐 白身魚のすまし汁・芋ようかん	○	牛乳、粉かつお、豚バラ肉、木綿豆腐、むぎがれい、寒天	米、砂糖、白ごま、糸こんにゃく、でんぷん、さつまいも	白まいたけ、しめじ、玉葱、ねぎ、白菜、人参、いんげん、生姜、小松菜	663 kcal 29.7 g 22.1 g
27	金	栗入り炊き込みご飯 いかステーキ 野菜の磯和え さつまい	○	牛乳、鶏モモ肉、油揚げ、いか、焼きのり、豚肉、大豆、白味噌、赤味噌	米、むぎ粟、砂糖、でんぷん、揚げ油、サラダ油、さつまいも	人参、ごぼう、干し椎茸、いんげん、玉葱、ほうれんそう、キャベツ、もやし、ねぎ、大根	630 kcal 31 g 20.1 g
30	月	和食屋さんのカレーライス 野菜スープ 若布サラダ	○	牛乳、豚モモ肉、ベーコン、生わかめ	米、炒め油、じゃがいも、砂糖、でんぷん、オリーブ油、サラダ油、ごま油、すりごま	にんにく、生姜、玉葱、人参、しめじ、ねぎ、セロリー、キャベツ、ホールコーン、もやし、きゅうり	548 kcal 23 g 15.1 g
31	火	シシリアン ツナと大根のサラダ スイートパンプキンパイ風	○	牛乳、ベーコン、いか、えび、豆乳、豆乳クリーム、かつおツナ	スパゲッティ、炒め油、小麦粉、乳不使用マーガリン、サラダ油、砂糖、ぎょうざの皮、揚げ油	人参、玉葱、マッシュルーム、パセリ、大根、きゅうり、もやし、かぼちゃ	590 kcal 23.5 g 28.8 g

ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉、練製品は卵を使用していません。

※行事や仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

