



☆材料購入の都合により  
献立を変更することが  
あります。

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

| 食品<br>グループ   | 〇・おもにエネルギーの<br>もとなる食品 | △・おもに体をつくる<br>もとなる食品 | □・おもに体の調子を整える<br>もとなる食品 |
|--------------|-----------------------|----------------------|-------------------------|
| たんぱく質<br>果糖質 | たんぱく質<br>炭水化物         | たんぱく質<br>たんぱく質       | ビタミン                    |

| 水<br>1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 木<br>2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 金<br>3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>△ 牛乳</b><br><b>チャーハン</b><br>628kcal<br>〇 米 90<br>〇 米油 0.6<br>□ 玉ねぎ 48<br>□ ねぎ 7.2<br>酒 0.72<br>中華だし<br><b>鶏つくねと野菜のスープ</b><br>△ つくね 33<br>□ もやし 16.5<br>□ ちんげん菜 11<br>中華だし<br>〇 押麦 9.6<br>△ 豚肉 30<br>□ 人参 12<br>△ 高野豆腐 3.6<br>塩 こしょう<br>こいくち<br>〇 人参 11<br>□ 白菜 16.5<br>〇 米油 0.22<br>こしょう                                                                                                        | <b>△ 牛乳</b><br><b>わかめご飯</b><br>631kcal<br><b>切干し大根の酢の物</b><br>□ 切干し大根 1.65<br>□ きゅうり 33<br>〇 すりごま 1.32<br>酢<br><b>豚肉と大豆のみそ煮</b><br>△ 豚肉 30<br>□ 人参 20.4<br>〇 こんにやく 27.6<br>△ ちくわ 16.8<br>〇 砂糖 1.38<br>こいくち<br>赤みそ<br>△ わかめ 0.77<br>△ ちりめんじゃこ 2.2<br>〇 砂糖 2.2<br>うすくち<br>□ ごぼう 26.4<br>□ いんげん 14.4<br>△ 大豆 20.4<br>酒 4.07<br>みりん 4.61<br>みそ<br>だし                                                                                                              | <b>△ 牛乳</b><br><b>ごはん</b><br>725kcal<br><b>肉焼売 2個</b><br><b>三色ナムル</b><br>□ もやし 27.5<br>□ きゅうり 33<br>〇 ごま油 0.55<br>酢<br><b>田舎肉</b><br>△ 豚肉 36<br>□ にんにく 0.6<br>□ いいたけ 1.2<br>△ 厚揚げ 38.4<br>〇 砂糖 1.44<br>テンメンジャン<br>赤みそ<br>□ 人参 5.5<br>〇 すりごま 0.44<br>塩<br>こいくち<br>□ 玉ねぎ 24<br>□ ピーマン 12<br>□ キャベツ 60<br>酒 3.6<br>〇 片栗粉 0.72<br>トウバンジャン<br>こいくち<br>こしょう                                 |
| 土<br>4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 金<br>5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 土<br>6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>△ 牛乳</b><br><b>鶏とごぼうの混ぜご飯</b><br>621kcal<br>〇 米 84<br>△ とり肉 30<br>□ 人参 9.6<br>□ いいたけ 0.6<br>〇 砂糖 1.44<br>酒 2.4<br>こいくち<br><b>酢醤油和え</b><br>□ きゅうり 38.5<br>□ えのきたけ 8.8<br>〇 砂糖 0.15<br><b>お月見汁</b><br>〇 かぼちゃもち 24.2<br>□ ねぎ 3.3<br>△ 油揚げ 4.4<br>みりん 0.62<br><b>お月見ゼリー</b><br>みかんとレモン果汁入りゼリー                                                                                                       | <b>△ 牛乳</b><br><b>ごはん</b><br>618kcal<br><b>ひじきのり</b><br><b>甘酢肉団子 2個</b><br><b>おひたし</b><br>□ ほうれん草 27.5<br>□ 人参 3.3<br>〇 砂糖 1.02<br>こいくち<br><b>わかめのみそ汁</b><br>□ 玉ねぎ 33<br>△ わかめ 0.44<br>△ 油揚げ 3.3<br>〇 豆腐 22<br>□ えのきたけ 5.5<br>みそ<br>だし                                                                                                                                                                                                                        | <b>△ 牛乳</b><br><b>ごはん</b><br>789kcal<br><b>豆乳コロッケ</b><br>〇 揚げ油 6<br><b>さつまいもサラダ</b><br>〇 さつまいも 35.2<br>△ ロースハム 5.5<br>こしょう<br><b>ポークビーンズ</b><br>△ 豚肉 24<br>□ 玉ねぎ 36<br>□ じゃがいも 36<br>□ にんにく 0.24<br>コンソメ<br>ウスターソース<br>△ 大豆 24<br>□ 人参 12<br>□ トマト 24<br>〇 砂糖 1.2<br>塩<br>こしょう<br>こいくち                                                                                                |
| 土<br>7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 日<br>8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 月<br>9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>△ 牛乳</b><br><b>鶏とごぼうの混ぜご飯</b><br>621kcal<br>〇 米 84<br>△ とり肉 30<br>□ 人参 9.6<br>□ いいたけ 0.6<br>〇 砂糖 1.44<br>酒 2.4<br>こいくち<br><b>酢醤油和え</b><br>□ きゅうり 38.5<br>□ えのきたけ 8.8<br>〇 砂糖 0.15<br><b>お月見汁</b><br>〇 かぼちゃもち 24.2<br>□ ねぎ 3.3<br>△ 油揚げ 4.4<br>みりん 0.62<br><b>お月見ゼリー</b><br>みかんとレモン果汁入りゼリー                                                                                                       | <b>△ 牛乳</b><br><b>ごはん</b><br>638kcal<br><b>豚肉とごぼうの甘辛煮</b><br>△ 豚肉 24<br>□ しょうが 1.2<br>□ 玉ねぎ 54<br>〇 こんにやく 24<br>〇 砂糖 1.8<br>みりん 3.6<br>こいくち<br><b>中華風ツナポテト</b><br>〇 じゃがいも 27.5<br>□ きゅうり 8.8<br>△ ツナ 11<br>〇 ごま油 0.55<br>うすくち<br><b>玉ねぎのみそ汁</b><br>□ 青菜 22<br>□ 人参 5.5<br>だし<br>酒 1.5<br>□ ごぼう 13.5<br>□ 切干し大根 3.6<br>□ えだまめ 3.6<br>酒 5.24<br>〇 炒りごま 0.72<br>こいくち<br>□ キャベツ 8.8<br>□ えだまめ 2.2<br>〇 砂糖 1.37<br>〇 炒りごま 0.55<br>酢<br>□ 玉ねぎ 33<br>△ 油揚げ 4.4<br>みそ | <b>△ 牛乳</b><br><b>ごはん</b><br>621kcal<br><b>サーモンフライ</b><br>〇 揚げ油 1.2<br><b>ほうれん草とともやしのごきね</b><br>□ ほうれん草 27.5<br>△ 油揚げ 5.5<br>〇 砂糖 0.99<br><b>かきたま汁</b><br>□ ねぎ 5.5<br>△ 卵 33<br>みりん 0.51<br>□ 青菜 22<br>〇 片栗粉 0.51<br>うすくち<br>だし<br>                                                                                                                                                   |
| 月<br>10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 火<br>11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 水<br>12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>△ 牛乳</b><br><b>鶏とごぼうの混ぜご飯</b><br>621kcal<br>〇 米 84<br>△ とり肉 30<br>□ 人参 9.6<br>□ いいたけ 0.6<br>〇 砂糖 1.44<br>酒 2.4<br>こいくち<br><b>酢醤油和え</b><br>□ きゅうり 38.5<br>□ えのきたけ 8.8<br>〇 砂糖 0.15<br><b>お月見汁</b><br>〇 かぼちゃもち 24.2<br>□ ねぎ 3.3<br>△ 油揚げ 4.4<br>みりん 0.62<br><b>お月見ゼリー</b><br>みかんとレモン果汁入りゼリー                                                                                                       | <b>△ 牛乳</b><br><b>ごはん</b><br>674kcal<br><b>減量ごはん</b><br><b>ラーメン</b><br>〇 中華めん 99<br>□ もやし 22<br>□ 長ネギ 5.5<br>□ しょうが 0.34<br>〇 ごま油 0.29<br>豚骨ラーメンスープ<br>中華だし<br><b>パンパンジーサラダ</b><br>△ ささみフレーク 5.5<br>□ コーン 5.5<br>〇 炒りごま 1.1<br>〇 ごま油 0.44<br>△ 豚肉 27.5<br>□ 白菜 27.5<br>□ 人参 5.5<br>□ にんにく 0.24<br>トウバンジャン<br>中華だし<br>□ 人参 5.5<br>□ キャベツ 22<br>〇 砂糖 0.77<br>酢<br>こいくち                                                                                          | <b>△ 牛乳</b><br><b>ごはん</b><br>705kcal<br><b>えのきの佃煮</b><br>□ えのきたけ 24<br>こいくち<br>酢<br>△ 塩麹仕立てのチキンカツ<br><b>じゃが芋のどぼろ煮</b><br>〇 じゃがいも 96<br>□ 玉ねぎ 84<br>〇 こんにやく 24<br>□ しょうが 0.6<br>〇 砂糖 2.88<br>こいくち<br>△ 鶏ひき肉 30<br>□ 人参 12<br>□ いんげん 12<br>〇 米油 0.18<br>酒 1.8<br>                                                                                                                       |
| 木<br>13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 金<br>14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 土<br>15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>△ 牛乳</b><br><b>鶏とごぼうの混ぜご飯</b><br>621kcal<br>〇 米 84<br>△ とり肉 30<br>□ 人参 9.6<br>□ いいたけ 0.6<br>〇 砂糖 1.44<br>酒 2.4<br>こいくち<br><b>酢醤油和え</b><br>□ きゅうり 38.5<br>□ えのきたけ 8.8<br>〇 砂糖 0.15<br><b>お月見汁</b><br>〇 かぼちゃもち 24.2<br>□ ねぎ 3.3<br>△ 油揚げ 4.4<br>みりん 0.62<br><b>お月見ゼリー</b><br>みかんとレモン果汁入りゼリー                                                                                                       | <b>△ 牛乳</b><br><b>ごはん</b><br>619kcal<br><b>ホキの柑橘醤油焼き</b><br>△ ホキ<br>〇 砂糖 3<br><b>ひじきのゆめ煮</b><br>△ 豚肉 6<br>△ 大豆 9.6<br>〇 こんにやく 12<br>□ 人参 6<br>〇 砂糖 2.04<br>みりん 0.6<br><b>大根と油揚げのみそ汁</b><br>□ 大根 33<br>□ ねぎ 6.6<br>□ ゆず・すだち 1.2<br>こいくち<br>△ ひじき 2.4<br>△ 平天 9.6<br>□ いんげん 6<br>〇 米油 0.6<br>酒 0.6<br>こいくち<br>だし<br>△ 油揚げ 8.8<br>みそ<br>だし                                                                                                                       | <b>△ 牛乳</b><br><b>麻婆厚揚げ丼</b><br>733kcal<br>〇 米 90<br>△ 豚ひき肉 24<br>□ にんにく 0.12<br>□ ねぎ 12<br>□ なす 36<br>〇 砂糖 1.8<br>こいくち<br>トウバンジャン<br><b>キャロットラペ</b><br>□ キャベツ 11<br>□ 人参 33<br>□ レモン 1.43<br>〇 米油 0.69<br>うすくち<br>△ 厚揚げ 96<br>□ しょうが 0.6<br>□ 玉ねぎ 48<br>□ エリンギ 2.4<br>酒 1.2<br>〇 片栗粉 0.96<br>赤みそ<br>□ きゅうり 7.7<br>△ ツナ 8.8<br>〇 砂糖 2.77<br>こしょう<br>塩                                 |
| 土<br>16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 日<br>17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 月<br>18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>△ 牛乳</b><br><b>鶏とごぼうの混ぜご飯</b><br>621kcal<br>〇 米 84<br>△ とり肉 30<br>□ 人参 9.6<br>□ いいたけ 0.6<br>〇 砂糖 1.44<br>酒 2.4<br>こいくち<br><b>酢醤油和え</b><br>□ きゅうり 38.5<br>□ えのきたけ 8.8<br>〇 砂糖 0.15<br><b>お月見汁</b><br>〇 かぼちゃもち 24.2<br>□ ねぎ 3.3<br>△ 油揚げ 4.4<br>みりん 0.62<br><b>お月見ゼリー</b><br>みかんとレモン果汁入りゼリー                                                                                                       | <b>△ 牛乳</b><br><b>ごはん</b><br>652kcal<br><b>照り焼きハンバーグ</b><br>△ ハンバーグ<br>みりん 1.2<br>こいくち<br><b>白和え</b><br>□ ほうれん草 16.5<br>△ 豆腐 33<br>〇 ねりごま 1.76<br>うすくち<br><b>なめこのみそ汁</b><br>□ なめこ 13.2<br>□ 大根 24.2<br>□ 長ネギ 5.5<br>〇 砂糖 2.4<br>〇 片栗粉 0.36<br>〇 人参 6.6<br>〇 炒りごま 0.77<br>〇 砂糖 0.88<br>みそ<br>△ 油揚げ 5.5<br>□ 青菜 13.2<br>みそ<br>だし                                                                                                                                | <b>△ 牛乳</b><br><b>鶏とごぼうの混ぜご飯</b><br>621kcal<br>〇 米 84<br>△ とり肉 30<br>□ 人参 9.6<br>□ いいたけ 0.6<br>〇 砂糖 1.44<br>酒 2.4<br>こいくち<br><b>酢醤油和え</b><br>□ きゅうり 38.5<br>□ えのきたけ 8.8<br>〇 砂糖 0.15<br><b>お月見汁</b><br>〇 かぼちゃもち 24.2<br>□ ねぎ 3.3<br>△ 油揚げ 4.4<br>みりん 0.62<br><b>お月見ゼリー</b><br>みかんとレモン果汁入りゼリー                                                                                          |
| 火<br>19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 水<br>20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 木<br>21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>△ 牛乳</b><br><b>鶏とごぼうの混ぜご飯</b><br>621kcal<br>〇 米 84<br>△ とり肉 30<br>□ 人参 9.6<br>□ いいたけ 0.6<br>〇 砂糖 1.44<br>酒 2.4<br>こいくち<br><b>酢醤油和え</b><br>□ きゅうり 38.5<br>□ えのきたけ 8.8<br>〇 砂糖 0.15<br><b>お月見汁</b><br>〇 かぼちゃもち 24.2<br>□ ねぎ 3.3<br>△ 油揚げ 4.4<br>みりん 0.62<br><b>お月見ゼリー</b><br>みかんとレモン果汁入りゼリー                                                                                                       | <b>△ 牛乳</b><br><b>カレーライス</b><br>790kcal<br>〇 米 108<br>□ 玉ねぎ 82.5<br>□ 人参 13.2<br>□ にんにく 0.22<br>ウスターソース<br>コンソメ<br>△ 豚肉 27.5<br>〇 じゃがいも 55<br>ワイン 2.2<br>カレーパウダー<br>こいくち<br>カレー粉<br>□ 人参 5.5<br>□ キャベツ 22<br>〇 砂糖 0.77<br>酢<br>こいくち                                                                                                                                                                                                                           | <b>△ 牛乳</b><br><b>ごはん</b><br>625kcal<br><b>コッペパン</b><br><b>ポロニアハム</b><br><b>ペンネのポロネーゼ</b><br>〇 ペンネ 19.2<br>□ 玉ねぎ 16.8<br>□ にんにく 0.11<br>〇 オリーブオイル 0.36<br>塩<br>ケチャップ<br><b>キャベツのスープ</b><br>□ キャベツ 33<br>□ 人参 5.5<br>△ チキンウインナー 11<br>△ 豚ひき肉 14.4<br>□ 人参 8.4<br>□ トマト 3<br>コンソメ<br>こしょう<br>デミグラスソース<br>□ 玉ねぎ 13.2<br>□ 青菜 5.5<br>こしょう                                                 |
| 金<br>22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 土<br>23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 日<br>24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>△ 牛乳</b><br><b>鶏とごぼうの混ぜご飯</b><br>621kcal<br>〇 米 84<br>△ とり肉 30<br>□ 人参 9.6<br>□ いいたけ 0.6<br>〇 砂糖 1.44<br>酒 2.4<br>こいくち<br><b>酢醤油和え</b><br>□ きゅうり 38.5<br>□ えのきたけ 8.8<br>〇 砂糖 0.15<br><b>お月見汁</b><br>〇 かぼちゃもち 24.2<br>□ ねぎ 3.3<br>△ 油揚げ 4.4<br>みりん 0.62<br><b>お月見ゼリー</b><br>みかんとレモン果汁入りゼリー                                                                                                       | <b>△ 牛乳</b><br><b>ごはん</b><br>626kcal<br><b>鶏の唐揚げ</b><br>〇 揚げ油 4.8<br><b>梅和え</b><br>□ キャベツ 26.4<br>□ 人参 7.7<br>みりん 1.65<br>こいくち<br><b>肉吸い</b><br>△ 豚肉 11<br>□ 大根 11<br>□ 玉ねぎ 22<br>□ ねぎ 5.5<br>うすくち<br>□ きゅうり 18.7<br>□ 梅肉 2.75<br>〇 砂糖 0.82<br>△ 牛肉 5.5<br>□ ごぼう 5.5<br>△ 豆腐 22<br>みりん 0.83<br>だし                                                                                                                                                             | <b>△ 牛乳</b><br><b>ごはん</b><br>652kcal<br><b>照り焼きハンバーグ</b><br>△ ハンバーグ<br>みりん 1.2<br>こいくち<br><b>白和え</b><br>□ ほうれん草 16.5<br>△ 豆腐 33<br>〇 ねりごま 1.76<br>うすくち<br><b>なめこのみそ汁</b><br>□ なめこ 13.2<br>□ 大根 24.2<br>□ 長ネギ 5.5<br>〇 砂糖 2.4<br>〇 片栗粉 0.36<br>〇 人参 6.6<br>〇 炒りごま 0.77<br>〇 砂糖 0.88<br>みそ<br>△ 油揚げ 5.5<br>□ 青菜 13.2<br>みそ<br>だし                                                        |
| 月<br>25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 火<br>26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 水<br>27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>△ 牛乳</b><br><b>鶏とごぼうの混ぜご飯</b><br>621kcal<br>〇 米 84<br>△ とり肉 30<br>□ 人参 9.6<br>□ いいたけ 0.6<br>〇 砂糖 1.44<br>酒 2.4<br>こいくち<br><b>酢醤油和え</b><br>□ きゅうり 38.5<br>□ えのきたけ 8.8<br>〇 砂糖 0.15<br><b>お月見汁</b><br>〇 かぼちゃもち 24.2<br>□ ねぎ 3.3<br>△ 油揚げ 4.4<br>みりん 0.62<br><b>お月見ゼリー</b><br>みかんとレモン果汁入りゼリー                                                                                                       | <b>△ 牛乳</b><br><b>ごはん</b><br>790kcal<br><b>カレーライス</b><br>〇 米 108<br>□ 玉ねぎ 82.5<br>□ 人参 13.2<br>□ にんにく 0.22<br>ウスターソース<br>コンソメ<br>△ 豚肉 27.5<br>〇 じゃがいも 55<br>ワイン 2.2<br>カレーパウダー<br>こいくち<br>カレー粉<br>□ 人参 5.5<br>□ キャベツ 22<br>〇 砂糖 0.77<br>酢<br>こいくち                                                                                                                                                                                                             | <b>△ 牛乳</b><br><b>ごはん</b><br>695kcal<br><b>キャベツのメンチカツ</b><br>□ キャベツ 35.7<br>〇 パン粉 11.9<br>〇 小麦粉 8.33<br>こしょう<br><b>塩昆布和え</b><br>□ きゅうり 49.5<br>△ 塩昆布 1.39<br><b>青菜のみそ汁</b><br>□ 青菜 16.5<br>□ えのきたけ 7.7<br>だし<br>△ 豚ひき肉 28.56<br>△ 調製豆乳 4.76<br>塩<br>〇 揚げ油 5<br>□ 人参 4.4<br>△ かつお節 1.07<br>□ 玉ねぎ 33<br>△ 油揚げ 7.7<br>みそ                                                                 |
| 木<br>28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 金<br>29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 土<br>30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>△ 牛乳</b><br><b>ごはん</b><br>651kcal<br><b>五目厚焼き玉子</b><br><b>チャッシュ</b><br>△ 豚肉 12<br>□ 人参 12<br>□ 玉ねぎ 16.8<br>□ しょうが 0.24<br>酒 1.2<br>〇 ごま油 0.24<br>こいくち<br><b>中華のコンソメスープ</b><br>□ コーン 13.2<br>□ 玉ねぎ 33<br>△ とり肉 15.4<br>〇 片栗粉 1.04<br>こいくち<br>〇 春雨 6.6<br>□ 長ネギ 2.4<br>□ たけのこ 3.6<br>〇 炒りごま 0.84<br>〇 砂糖 0.84<br>塩<br>こしょう<br>コチュジャン<br>□ クリームコーン 49.5<br>□ もやし 13.2<br>□ ちんげん菜 16.5<br>中華だし<br>塩 | <b>△ 牛乳</b><br><b>高野豆腐de坦々ライス</b><br>703kcal<br>〇 米 90<br>△ 高野豆腐 7.2<br>□ しょうが 0.24<br>酒 1.26<br>〇 片栗粉 1.8<br>塩<br>トウバンジャン<br>中華だし<br><b>鶏肉たっぷりサラダ</b><br>△ わかめ 0.93<br>□ 人参 4.67<br>〇 砂糖 2.51<br>こいくち<br>△ 豚ひき肉 50.4<br>□ 玉ねぎ 90<br>□ ニラ 4.8<br>〇 砂糖 2.27<br>〇 すりごま 1.2<br>〇 ごま油 0.84<br>こいくち<br>赤みそ<br>オイスターソース<br>□ きゅうり 28.05<br>□ 寒天 1.12<br>〇 ごま油 0.74<br>酢                                                                                             | <b>△ 牛乳</b><br><b>ごはん</b><br>633kcal<br><b>コーンと鶏肉の落とし揚げ</b><br>△ とり肉 36<br>□ コーン 23<br>〇 片栗粉 3<br>塩<br><b>ひじきサラダ</b><br>△ ひじき 1.14<br>△ ツナ 6.05<br>〇 炒りごま 0.36<br>〇 砂糖 0.96<br>こいくち<br><b>鶏のすまし汁</b><br>〇 麴 2.2<br>□ ほうれん草 5.5<br>みりん 0.83<br>酒 1<br>〇 小麦粉 5<br>〇 揚げ油 4<br>こしょう<br>□ もやし 30.25<br>□ 人参 9.07<br>〇 すりごま 0.24<br>〇 ごま油 0.72<br>酢<br>△ 豆腐 22<br>□ えのきたけ 3.3<br>うすくち<br>だし |
| 日<br>31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 月<br>1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 火<br>2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>△ 牛乳</b><br><b>ごはん</b><br>617kcal<br><b>チキンライス</b><br>〇 米 84<br>□ 玉ねぎ 42<br>□ いんげん 6<br>ケチャップ<br>こしょう<br>ウスターソース<br><b>秋野菜のスープ</b><br>△ 豚肉 8.8<br>□ 玉ねぎ 22<br>□ しめじ 3.3<br>〇 パンプキンパロア<br>△ とり肉 36<br>□ 人参 12<br>〇 米油 0.6<br>塩<br>ケチャップ<br>コンソメ<br>□ かぼちゃ 27.5<br>□ 青菜 11<br>コンソメ<br>こしょう<br>                                                                                                    | <b>△ 牛乳</b><br><b>鶏とごぼうの混ぜご飯</b><br>621kcal<br>〇 米 84<br>△ とり肉 30<br>□ 人参 9.6<br>□ いいたけ 0.6<br>〇 砂糖 1.44<br>酒 2.4<br>こいくち<br><b>酢醤油和え</b><br>□ きゅうり 38.5<br>□ えのきたけ 8.8<br>〇 砂糖 0.15<br><b>お月見汁</b><br>〇 かぼちゃもち 24.2<br>□ ねぎ 3.3<br>△ 油揚げ 4.4<br>みりん 0.62<br><b>お月見ゼリー</b><br>みかんとレモン果汁入りゼリー                                                                                                                                                                  | <b>△ 牛乳</b><br><b>ごはん</b><br>618kcal<br><b>ひじきのり</b><br><b>甘酢肉団子 2個</b><br><b>おひたし</b><br>□ ほうれん草 27.5<br>□ 人参 3.3<br>〇 砂糖 1.02<br>こいくち<br><b>わかめのみそ汁</b><br>□ 玉ねぎ 33<br>△ わかめ 0.44<br>△ 油揚げ 3.3<br>〇 豆腐 22<br>□ えのきたけ 5.5<br>みそ<br>だし                                                                                                                                                |

6月上旬に給食についてのアンケートで答えて頂いた、  
「Q1.今まで食べてきた中で好きなメニューを  
教えてください。」で

上位4位までのメニューを10月の給食で提供します。  
何日に出ているかな?探してみてくださいね。  
フルーツポンチは季節上出せないのので、代わりに秋が旬のひらたねなし柿を  
使った「柿入りフルーツヨーグルト和え」を提供します。

### ランキング上位発表

1. カレーライス 22票
2. わかめご飯 16票
3. フルーツポンチ 14票
4. ラーメン 10票