

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5								
△ 牛乳 ○ 彩いちらし ○ 米 78 △ 鶏ひき肉 24 △ ひじき 0.36 □ えだまめ 9.6 □ しょうが 1.2 酒 1.8 酢 うすくち ○ じゃがもち 22 ○ こんにやく 11 □ ちんげん菜 8.8 □ 人参 6.6 みりん 0.63 うすくち □ 梨 ○ 砂糖 11.4 △ 高野豆腐 4.8 □ 人参 12 □ コーン 8.4 みりん 1.8 □ 紅しょうが 1.44 塩 だし △ 油揚げ 4.4 □ 大根 22 □ ねぎ 5.5 酒 1.57 こいくち だし フルーツ給食 643kcal	△ 牛乳 ○ ごはん △ ハンバーグ みりん 0.48 ワイン 0.48 ケチャップ ウスターソース コンソメ ○ じゃがいも 44 □ 人参 4.4 ○ 米油 2.64 酢 こしょう ○ なす 22 □ 玉ねぎ 22 みそ ○ きゅうり 11 ○ すりごま 0.88 ○ 砂糖 1.32 塩 ○ 人参 5.5 △ 油揚げ 4.4 だし △ シャキシャキサラダ △ なすのみぞ汁 666kcal	△ 牛乳 ○ カレーピラフ ○ 米 78 △ チキンウインナー 12 △ 豚ひき肉 18 □ 人参 15.6 酒 1.2 ケチャップ コンソメ ○ 押麦 8.4 □ 玉ねぎ 36 □ ピーマン 6 カレー粉 ウスターソース こしょう 塩 ○ 玉ねぎ 22 □ ちんげん菜 7.7 豆乳ルウ こしょう △ 豆乳ラビオリスーフ △ ラビオリ 13.2 □ キャベツ 16.5 △ 豆乳 20.9 コンソメ 611kcal	△ 牛乳 ○ 減量わかめごはん ○ 冷やしサラダうどん ○ うどん 108 □ きゅうり 24 △ ツナ 18 めんつゆ(小袋) かき揚げ △ とり肉 21.6 △ 大豆 18 ○ 小麦粉 6 ○ 揚げ油 6.6 □ キャベツ 24 □ 人参 8.4 ぼん酢 酒 0.72 ○ さつまいも 24 ○ 片栗粉 3.6 塩 こしょう 大皿にうどんを入れ、きゅうりなどの具をのせて、配ってください。食べる時に、小袋のめんつゆをかけてくださいね。 754kcal	△ 牛乳 ○ ごはん ○ しつとひじきふりかけ汁 △ ひじき 1.25 △ かつお節 0.96 みりん 3.46 □ もやし 39.6 □ 人参 6 ○ 砂糖 3.02 酢 ○ じゃがいも 96 △ 豚肉 18 □ 玉ねぎ 84 □ いんげん 12 酒 1.8 ○ 炒りごま 0.58 ○ 砂糖 1.92 こいくち ○ きゅうり 14.4 ○ ごま油 0.22 こいくち トウバンジャン △ 牛肉 12 ○ こんにやく 24 □ 人参 12 ○ 砂糖 2.88 こいくち 659kcal								
8 △ 牛乳 ○ ごはん △ 焼きさばのみそだれがけ △ さば みりん 0.67 □ ゆず 0.48 △ ゴーヤチャンフル △ 豚肉 21.6 □ もやし 16.8 △ 高野豆腐 3.24 ○ ごま油 0.18 △ かつお節 0.46 △ 千切り野菜のすまし汁 □ 大根 27.5 ○ ふ 1.87 みりん 0.84 こいくち ○ 砂糖 3.72 酒 2.18 みそ □ ゴーヤ 3.6 □ 人参 3.6 △ 卵 13.2 酒 0.91 塩 こいくち ○ 人参 11 □ 水菜 11 うすくち だし 666kcal	△ 牛乳 ○ ごはん △ ひき肉と野菜のカレー ○ 米 108 △ 牛ひき肉 6 □ なす 19.2 □ ピーマン 4.8 □ にんにく 0.24 カレールウ ウスターソース カレー粉 △ フルーツポンチ □ みかん 24 みかんゼリー 18 はちみつレモンゼリー 24 △ 豚ひき肉 18 □ かぼちゃ 42 □ 玉ねぎ 90 ワイン 2.4 こいくち こしょう コンソメ □ パイン 24 寒天 18 818kcal	△ 牛乳 ○ コッペパン ○ ポークハムカツ 揚げ油 7.2 △ ツナ 11 □ きゅうり 12.1 塩 酢 △ ジュリエヌスーフ △ とり肉 8.8 □ 玉ねぎ 16.5 コンソメ □ かぼちゃ 33 ○ オリーブオイル 0.5 こしょう マヨネーズ □ キャベツ 33 □ 人参 5.5 こしょう 707kcal	△ 牛乳 ○ ごはん △ 照焼きチキン △ とり肉 みりん 6 ○ 片栗粉 0.48 こいくち ○ じゃがいも 50.4 □ 人参 9.6 △ ポークウインナー 6 ○ 米油 0.12 □ こまつな 13.2 □ 人参 8.8 みそ 酒 3 □ しょうが 0.84 ○ 砂糖 2.4 ○ 玉ねぎ 12 塩 コンソメ こしょう △ 油揚げ 3.3 だし 698kcal	△ 牛乳 ○ ごはん △ 春巻き ○ 揚げ油 6 △ 豚肉 18 □ キャベツ 18 □ 人参 7.2 □ にんにく 0.24 ○ ごま油 0.6 酒 1.44 オイスターソース トウバンジャン △ 切干し大根のオイスター炒め □ 切干し大根 4.2 △ 高野豆腐 1.92 □ ニラ 3.6 ○ 炒りごま 0.24 ○ 砂糖 0.9 みりん 0.36 こいくち △ わかめのスーフ □ もやし 22 □ えのきたけ 11 中華だし △ わかめ 0.88 こいくち こしょう 655kcal								
15 敬老の日 	△ 牛乳 ○ ごはん △ 牛肉コロッケ ○ 揚げ油 9.6 △ 冬瓜の梅煮 △ とり肉 12 ○ こんにやく 12 □ オクラ 3.6 □ 梅肉 3.18 ○ 砂糖 1.08 みりん 0.86 うすくち □ ほうれん草 16.5 ○ ふ 2.2 みりん 0.84 うすくち □ 冬瓜 45.6 □ 人参 6 □ しょうが 0.11 ○ 米油 0.54 酒 0.54 だし ○ 片栗粉 △ ほうれん草のすまし汁 □ えのきたけ 8.8 □ ねぎ 5.5 だし 715kcal	△ 牛乳 ○ 減量ごはん ○ 汁なし担担麺 ○ 中華めん 92.4 □ しょうが 0.17 □ 玉ねぎ 25.2 □ キャベツ 13.2 酒 1.68 ○ すりごま 1.68 ○ ごま油 0.84 トウバンジャン 酢 中華だし △ 五目スーフ △ とり肉 7.7 □ 玉ねぎ 22 □ 白菜 11 中華だし □ にんにく 0.17 △ 豚ひき肉 50.4 □ 人参 20.4 □ ちんげん菜 7.2 ○ 砂糖 1.68 ○ ねりごま 5.04 ○ 片栗粉 0.67 こいくち テンメンジャン ラー油 □ きくらげ 0.44 □ 人参 11 □ もやし 11 こしょう 782kcal	△ 牛乳 ○ ごはん △ つくねのソース焼き ○ 砂糖 2.76 ○ しょうが 0.17 △ ごま酢あえ □ きゅうり 22 ○ すりごま 0.88 ○ 砂糖 0.66 酢 △ 筑前煮 △ とり肉 24 □ ごぼう 24 △ ちくわ 24 □ いんげん 6 ○ 米油 0.6 みりん 1.2 こいくち みりん 1.32 ウスターソース □ キャベツ 22 △ ツナ 11 ○ ごま油 0.39 うすくち □ 人参 24 ○ こんにやく 36 □ たけのこ 24 □ しいたけ 0.84 酒 1.8 ○ 砂糖 3 だし 710kcal	△ 牛乳 ○ ごはん ○ いわしのかば焼き △ いわし ○ 片栗粉 4.8 ○ 砂糖 2.16 △ きんぴらごぼう △ 豚肉 9.6 □ ごぼう 24 □ いんげん 6 ○ 砂糖 2.4 酒 0.96 ○ さつまいも 33 □ しめじ 5.5 みそ ○ 揚げ油 4.8 みりん 3.72 こいくち □ 人参 9.6 ○ こんにやく 18 △ ちくわ 6 みりん 0.36 こいくち △ さつまいものみぞ汁 □ 玉ねぎ 22 □ ねぎ 5.5 だし 706kcal								
22 △ 牛乳 ○ ガバオライス ○ 米 90 △ 豚ひき肉 15.6 △ 高野豆腐 5.16 □ エリンギ 3.6 □ コーン 7.2 ○ 砂糖 2.54 ○ ごま油 1.92 オイスターソース こいくち △ ヤムウンセン ○ 春雨 5.5 □ キャベツ 13.2 □ レモン 0.66 ○ 米油 0.22 酢 △ 鶏ひき肉 62.4 □ 玉ねぎ 52.8 □ 人参 14.4 □ ピーマン 8.4 □ にんにく 0.26 酒 3.19 コンソメ トウバンジャン ○ きゅうり 13.2 □ 玉ねぎ 8.8 ○ 砂糖 1.54 こいくち 711kcal	23 秋分の日 	△ 牛乳 ○ ごはん △ 大学いも 2個 ○ さつまいも ○ 片栗粉 0.49 ○ 揚げ油 4.8 △ 中華風サラダ △ ささみフレーク 5.5 □ もやし 27.5 ○ 砂糖 1.1 酢 △ マーボー豆腐 △ 豆腐 120 □ しょうが 0.6 □ 玉ねぎ 48 □ しいたけ 0.72 □ ニラ 8.4 ○ 砂糖 2.4 こいくち ○ 砂糖 6.05 うすくち □ ちんげん菜 11 □ 人参 11 ○ ごま油 0.33 こいくち △ 豚ひき肉 24 □ にんにく 0.12 □ ねぎ 12 □ たけのこ 12 酒 1.2 トウバンジャン ○ 片栗粉 0.96 赤みそ 778kcal	△ 牛乳 ○ ごはん ○ 野菜炒め △ 豚肉 64.8 □ キャベツ 42 □ 人参 3.6 □ しょうが 1.2 みりん 1.2 ○ ごま油 0.24 こいくち ウスターソース △ けんちん汁 □ 人参 11 △ 厚揚げ 11 ○ こんにやく 22 みりん 1.57 ○ ごま油 0.42 こいくち ○ ぶどうゼリー 酒 2.4 □ 玉ねぎ 43.2 △ 高野豆腐 1.2 □ にんにく 0.6 ○ 砂糖 1.8 みそ ケチャップ □ ごぼう 11 ○ 里いも 33 □ 大根 11 酒 0.74 うすくち だし 666kcal	△ 牛乳 ○ ごはん ○ ちくわの磯辺揚げ △ ちくわ 25g ○ 片栗粉 4.14 ○ 揚げ油 4.8 △ なすと厚揚げのカレー炒め △ 豚肉 13.2 △ 厚揚げ 24 □ 人参 6 □ しょうが 0.36 酒 0.54 ○ 片栗粉 0.7 うすくち △ えのきたけのみぞ汁 □ えのきたけ 8.8 □ 玉ねぎ 24.2 □ こまつな 5.5 みそ △ 青のり 0.1 ○ 小麦粉 4.14 塩 □ なす 21.6 □ 玉ねぎ 14.4 □ ねぎ 4.8 ○ ごま油 0.36 ○ 砂糖 1.2 みそ カレー粉 △ 油揚げ 5.5 □ 人参 11 だし 669kcal								
29 △ 牛乳 ○ さつまいもごはん ○ 米 78 酒 1.8 △ 厚焼きたまご △ じゃこピーマン △ ちりめんじゃこ 7.2 △ ちくわ 9.6 ○ 米油 0.19 酢 ○ さつまいも 30 塩 □ ピーマン 30 ○ 砂糖 1.56 こいくち △ 豆腐のみぞ汁 △ 豆腐 22 □ こまつな 8.8 □ 人参 7.7 みそ ○ きゅうり 16.5 うすくち △ とふの粉の煮物 △ とふの粉 18 □ 白菜 60 □ 人参 12 △ 油揚げ 6 ○ 砂糖 3 みりん 0.84 ○ とり肉 18 □ 大根 30 □ ねぎ 6 酒 0.84 こいくち だし 587kcal	30 △ 牛乳 ○ ごはん △ かつおフライ ○ 揚げ油 4.8 □ キャベツ 33 ゆかり 0.66 △ ゆかりの煮物 △ とふの粉 18 □ 白菜 60 □ 人参 12 △ 油揚げ 6 ○ 砂糖 3 みりん 0.84 ○ きゅうり 16.5 うすくち △ とふの粉の煮物 △ とふの粉 18 □ 大根 30 □ ねぎ 6 酒 0.84 こいくち だし 734kcal	＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞ <table><tr><td>しょうひん 食品 グループ</td><td>○··おもにエネルギーの もとになる食品</td><td>△··おもに体をつくる もとになる食品</td><td>□··おもに体の調子を整える もとになる食品</td></tr><tr><td>えいようそ 栄養素</td><td>たんぱく質 炭水化物</td><td>しじつ 脂質</td><td>たんぱく質 しじつ 無機質 (カルシウム)</td></tr></table> ☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。			しょうひん 食品 グループ	○··おもにエネルギーの もとになる食品	△··おもに体をつくる もとになる食品	□··おもに体の調子を整える もとになる食品	えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 しじつ 無機質 (カルシウム)
しょうひん 食品 グループ	○··おもにエネルギーの もとになる食品	△··おもに体をつくる もとになる食品	□··おもに体の調子を整える もとになる食品									
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 しじつ 無機質 (カルシウム)									