

日 (曜)	献立名			主な食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず	働くかや体温になる食品(きいろ)	血や肉を作る食品(あか)	体の調子をよくする食品(みどり)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1(火)	ごはん		なまあげとさといものにもものわかめのすのもの	こめ さとう さといも こんにゃく かたくりこ あぶら	ぎょうにゅう なまあげ とりにく わかめ	にんじん だいこん ほししいたけ グリーンピース ごぼう もやし きゅうり	602	24.8
2(水)	ごはん		じゃがいものにくみそソース しおこんぶあえ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎょうにゅう だいず ぶたにく みそ こんぶ	たまねぎ にんじん ほししいたけ きゅうりんげん きゅうり キャベツ だいこん	602	20.2
3(木)	キムチチャーハン		あげはるまき フンタンスープ	こめ あぶら ごまあぶら フンタンのめり	ぎょうにゅう ぶたにく はるまき	はくさいナムチ ねぎ コーン あかピーマン にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ えのきたけ	616	26.7
4(金)	ごはん		やさいのうまに のりすあえ	こめ さとう こんにゃく じゃがいも あぶら	ぎょうにゅう なまあげ とりにく のり	ごぼう にんじん だけのこ こまつな もやし キャベツ	593	22.7
7(月)	ごはん		ほっけフライ なめこのみそしる ひじきのピリっとあえ	こめ あぶら さとう こむぎこ ラーゆ	ぎょうにゅう ほっけ わかめ とうふ みそ ひじき まぐろツナ	だいこん にんじん なめこ ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	624	21.1
8(火)	きつねうどん		ごろごろだいがくいも なめだけあえ	じこむぎとん さとう さつまいも あぶら はちみつ	ぎょうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ	にんじん ねぎ しいたけ こまつな キャベツ もやし なめだけ	627	21.6
9(水)	★めのあいごデー★ にんじんピラフ		ししゃもフライ やさいスープ ブルーベリーゼリー	こめ マーガリン じゃがいも こむぎこ あぶら フルーベリーゼリー	ぎょうにゅう ハム ししゃも ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン しめじ こまつな	666	20.9
10(木)	ごはん		ツナだいず おやこに いそがあえ	こめ さとう じゃがいも あぶら	ぎょうにゅう まぐろツナ だいず たまご なまあげ のり とりにく	しょうが たまねぎ さやいんげん こまつな もやし キャベツ にんじん	656	28.7
11(金)	ココアあげパン		にくだんごとはるさめのスープ かいそうサラダ	コッパパン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎょうにゅう にくだんご とうふ おやこ	ココアパウダー にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	588	20.2
15(火)	★じゅうさんや・ きのこのひ★ ソイどん		きのこしる	こめ あぶら さとう カレールウ	ぎょうにゅう だいず ぶたにく ベーコン	しゆんぎく にんじん はくさい ごぼう えのきたけ しめじ まいたけ ねぎ こまつな	589	24.2
16(水)	ごはん		しおマーボーとうふ パンパンジーサラダ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ ラーゆ はるさめ さとう こま	ぎょうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	625	26.7
17(木)	★きょうどりょうり とちぎけん★ かんひょうごはん		あげぎょうざ ゆばいりすましじる	こめ こんにゃく さとう あぶら	ぎょうにゅう とりにく あぶらあげ きょうざ わかめ とうふ ゆば	にんじん ごぼう かんひょう えのきたけ ねぎ こまつな	633	22.9
18(金)	★毎月19日は食育の日★ あきのおりごはん		カレイのだつたあげ わかやさんちのこまつなのみそしる	こめ さつまいも さとう あぶら こむぎこ かたくりこ	ぎょうにゅう あぶらあげ とりにく カレイ とうふ みそ	にんじん しめじ ほししいたけ だいこん こまつな ねぎ	598	27.5
21(月)	★せかいのりょうりフランス ツールド・フランス★ クロワッサン		チキンフリカッセ ジュリエヌスープ	クロワッサン かたくりこ あぶら こめこ オリーブあぶら	ぎょうにゅう とりにく とうにゅう ベーコン	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん さやいんげん キャベツ だいこん	596	23.8
22(火)	ごまとうにゅうたんたんめん		キャラメルポテト こんにゃくサラダ	キャラメルポテト ごまあぶら こま ラーゆ かたくりこ さつまいも あぶら マーガリン さとう こんにゃく	ぎょうにゅう ぶたにく とうにゅう みそ	しょうが にんにく にんじん だけのこ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	691	24.5
23(水)	ごはん		なまあげのあますに だいこんときゅうりのナムル	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎょうにゅう なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ だけのこ チンゲンサイ だいこん きゅうり もやし にんにく しょうが	595	22.0
24(木)	フルコギどん		トックスープ	こめ あぶら さとう トック	ぎょうにゅう ぶたにく みそ とりにく	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし たまねぎ にら チンゲンサイ	620	25.1
25(金)	★せかいパスタデー★ ツナいりペペロンチーノ		にんじんとブロックリーのサラダ スイートポテト	スパゲティ あぶら オリーブあぶら さとう スイートポテト	ぎょうにゅう ベーコン まぐろツナ	キャベツ たまねぎ にんにく トマト にんじん ブロッコリー コーン パプリカ	616	22.8
28(月)	ごはん		さばのしおやき みそしる おつかあえ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎょうにゅう さば あぶらあげ わかめ かつおぶし みそ	にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし キャベツ	622	26.1
30(水)	●ハロウィーン● フラワーロールパン (乳不使用パン)		ラッキー★パンキンシチュー コールスローサラダ	フラワーロールパン あぶら ●ココロシチュー● こめこ さとう	ぎょうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう ●ココロサラダ●	たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ グリンピース キャベツ あかピーマン コーン きゅうり	617	25.0
31(木)	★6ねんせい つぼみのひ★ チキンカレーライス		つぼみサラダ	こめ カレールウ じゃがいも あぶら さとう	ぎょうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ	609	22.5

●主な加工品一覧表

日	加工品	成分
3(木)	はるまき	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、植物油脂、豚脂、しょうゆ、はるさめ、でん粉、しょうがペースト、小麦粉、ポークフィオン、ショートニング、ポークエキス、発酵調味料、酵母エキス、砂糖、乾燥しいたけ、たん白加水分解物、香辛料、小麦粉、植物油脂、米粉、粉あめ、ショートニング、食塩、ソルビトール、クエン酸Na、乳化剤、増粘剤、水
9(水)	ししゃもフライ	カラフトシヤモ、パン粉、でん粉、小麦粉、コーンフラワー、ぶどう糖、水
17(木)	あげぎょうざ	キャベツ、豚肉、豚脂、たまねぎ、粒状大豆たん白、水、にら、しょうゆ、にんにく、でん粉、ごま油、食塩、砂糖、しょうが、たん白自家消化物、酵母エキス、こしょう、小麦粉、水、食塩
25(金)	お米deスイートポテト	さつまいもペースト(国産さつまいも)、砂糖、乾燥マッシュポテト、ショートニング、たん白加工品(豆乳、植物油脂、大豆たん白はく、その他)、米粉、水溶性食物繊維、食塩、水、安定剤、炭酸Ca、香料、pH調整剤、ピロリン酸第三酸、カロテンイソ色素

◇献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。