

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		たんぱく質 炭水化物 食物繊維総量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 水	★豆腐の日★									
	ごはん						精白米			
	豆腐の真砂揚げ	豆腐, 鶏肉, 鶏卵	じゃこひじき	人参	長ねぎ, しょうが, 干し椎茸		でん粉	油	746 kcal	
	小松菜のお浸し	油揚げ, 削り節		小松菜, 人参	もやし		三温糖		32.2 g	
	あさりのにら玉みそ汁	あさり, みそ, 鶏卵		にら					94.9 g	4.0 g
3 木	ドイツ料理									
	セサミパン						セサミパン			
	手作りソーセージ	豚肉	牛乳	パセリ	玉ねぎ, にんにく, セロリ		パン粉, 三温糖	油	722 kcal	
	ジャーマンポテト	ベーコン			玉ねぎ		じゃが芋	油	33.3 g	
	トマトスープ	鶏肉		人参, トマト, 缶いんげん	玉ねぎ, キャベツ			油	86.3 g	11.7 g
4 金	◆いわしの日◆									
	ごはん						精白米			
	鰯のから揚げ 甘酢あんかけ	いわし			しょうが		でん粉, 三温糖	油	759 kcal	
	野菜の磯和え		いわのり	人参	キャベツ, えのき, もやし		三温糖		32.1 g	
	豆腐のごまみそ汁	豆腐, みそ		小松菜	えのき, 長ねぎ			白ごま	104.1 g	4.1 g
7 月	●レモンの日●									
	さっぱりチャーハン	鶏肉, 鶏卵		こねぎ	しょうが, 長ねぎ, レモン果汁		精白米	油	734 kcal	
	麻婆春雨	豚肉, 大豆, みそ		赤ピーマン, にら	しょうが, にんにく, 長ねぎ		三温糖, でん粉	油	104.0 g	
	青菜ともずくのスープ	ベーコン	もずく	人参, 小松菜	玉ねぎ		緑豆春雨	油, ゴマ油	4.1 g	
	胚芽パン						胚芽パン			
8 火	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳, チーズ, 生クリーム	人参	玉ねぎ, マッシュルーム		薄力粉, マカ	油, バター	764 kcal	
	キャベツのスープ	ベーコン		人参, 小松菜	キャベツ			油	30.5 g	
	ごはん						精白米			
	千草焼き	鶏肉, 鶏卵		人参	玉ねぎ, 干し椎茸		三温糖, でん粉	油	725 kcal	
	きのこのきんぴら	鶏肉揚げ		赤ピーマン	ごぼう, しめじ, エリンギ		こんにゃく	ごま油	30.0 g	
9 水	切干大根のみそ汁	みそ		小松菜	長ねぎ, 切干大根		三温糖	黒ごま	113.2 g	
	みかん ◎特別栽培◎				みかん				6.7 g	
	★冷凍めんの日★ ◆ツナの日◆									
	肉うどん	豚肉		人参	玉ねぎ, 長ねぎ, 干し椎茸		うどん	油	729 kcal	
	めひかりのピリ辛揚げ	かまぼこ	めひかり	ほうれん草	しょうが		でん粉	油	34.4 g	
11 金	◎さつまいもの日(13日)◎									
	さつまいもごはん						精白米, じゃが芋	黒ごま	761 kcal	
	鯖のみそ煮	さば, みそ			長ねぎ, しょうが		三温糖, でん粉		28.3 g	
	野菜のうま塩和え			小松菜, 赤ピーマン	キャベツ, 玉ねぎ, にんにく		上白糖	ごま油, 油	99.4 g	
	紅葉かまぼこのすまし汁	かまぼこ		人参, 小松菜	大根, 長ねぎ				3.8 g	
15 火	◎十三夜◎									
	栗ごはん						精白米, もち米	栗	733 kcal	
	すき焼き煮	豚肉, 焼き豆腐		人参	玉ねぎ, 長ねぎ, えのき		こんにゃく	油	32.4 g	
	茶碗蒸し	鶏卵, 鶏肉, かまぼこ		サヤエンドウ	干し椎茸		三温糖, 麩		99.9 g	
							三温糖		4.8 g	
16 水	♣きのこの日(15日)♣									
	きのこピラフ	ハム		人参	玉ねぎ, マッシュルーム, しめじ, しいたけ		精白米	油	720 kcal	
	鮭のプロヴァンスソースがけ	さけ		トマト缶, トマト, ピーマン	にんにく, 玉ねぎ, 黄ピーマン			オリーブ油	33.0 g	
	じゃがいものポタージュ		牛乳, 生クリーム		玉ねぎ		じゃが芋	油	99.9 g	10.1 g

※ 都合により、献立を変更する場合があります。



# 10月献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		1杯たんぱく質 炭水化物 食物繊維総量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17 木	★沖縄そばの日★ 沖縄そば	○	豚肉	昆布	万能ねぎ	長ねぎ, 紅しょうが	沖縄そば	油	795 kcal 34.4 g 90.2 g 5.4 g
	フーチャンブルー		豚肉, 鶏卵		人参	玉ねぎ, コーン	麩	油	
	サーターアンダギー		鶏卵				薄力粉, 三温糖	油 マーガリン	
18 金	ごはん	○					精白米		721 kcal 32.7 g 105.8 g 3.0 g
	戻り鰹のんにく揚げ		かつお			にんにく, しょうが	三温糖, でん粉	油	
	野菜の梅おかか和え		削り節		小松菜	キャベツ, もやし	三温糖		
19 土	白菜のみそ汁	○	みそ		人参	大根, 白菜			725 kcal 25.3 g 117.8 g 4.0 g
	小松菜と厚揚げの炒め丼		豚肉, みそ		人参, 小松菜	しょうが, にんにく	精白米, 三温糖	油	
	かぶの中華スープ		生揚げ			もやし, キャベツ	でん粉		
22 火	梅スカッシュゼリー	○	鶏肉		人参, かぶ	長ねぎ, かぶ		油	762 kcal 27.6 g 109.4 g 10.8 g
	ごはん						上白糖		
	大豆とじゃこの甘辛揚げ		大豆	じゃこ			精白米		
23 水	カムジャタン	○	豚肉, みそ		万能ねぎ	にんにく, しょうが	でん粉, 三温糖	油, 白ゴマ	733 kcal 28.1 g 105.6 g 3.8 g
	野菜のナムル				小松菜	もやし, 大豆	三温糖	えごま	
	ツナそぼろ丼		ツナ, 鶏卵		小松菜	しょうが	精白米, 三温糖	油	
24 木	根菜のみそ汁	○	みそ		人参	大根, れんこん			725 kcal 27.0 g 108.5 g 4.9 g
	柿 ◎特別栽培◎					ごぼう			
	福島の郷土料理					柿			
25 金	ごはん	○					精白米		757 kcal 29.1 g 97.3 g 11.7 g
	ポーポー焼き		さんま			しょうが, 長ねぎ	でん粉		
	いかにんじん		鶏, みそ						
28 月	こづゆ	○	ほたて		人参	ごぼう, 干し椎茸	こんにゃく	里芋, 麩	722 kcal 28.2 g 112.5 g 7.0 g
	豆腐めし		豆腐		人参	しめじ	精白米, 三温糖	油	
	こんにゃくとごぼうのピリ辛煮				人参	ごぼう	こんにゃく	油	
29 火	呉汁	○	鶏肉, 大豆		人参	大根, 長ねぎ	里芋	油	787 kcal 29.6 g 117.1 g 10.0 g
	焼きまんじゅう		油揚げ, 味噌				強力粉, 三温糖	油	
	読書週間メニュー						黒砂糖		
30 水	みっちゃんのドライカレー	○	豚肉, 鶏卵	牛乳	人参	にんにく, しょうが	精白米, 三温糖	油	747 kcal 30.3 g 98.1 g 3.2 g
	東京ポトフ		豚肉		人参	にんにく, せり, 大根	じゃが芋	油	
	りんご ◎特別栽培◎		ベーコン			玉ねぎ, キャベツ			
31 木	読書週間メニュー	○				りんご			756 kcal 31.9 g 90.7 g 8.1 g
	ごはん						精白米		
	チキンのから揚げ		鶏肉			しょうが	でん粉	油	
31 木	野菜炒め	○	豚肉		人参, チンゲン菜	キャベツ, もやし		ごま油	756 kcal 31.9 g 90.7 g 8.1 g
	キャベツとわかめのみそ汁		油揚げ, 味噌			長ねぎ, キャベツ			
	チーズトースト			チーズ	パセリ		食パン		
31 木	パンプキンシチュー	○	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ	薄力粉	油	756 kcal 31.9 g 90.7 g 8.1 g
	フレンチサラダ				小松菜	キャベツ, 枝豆	上白糖	油	