



日	曜	献立名	材 料 名			おやつ		栄 養 価	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前	午後		
1	火	豚肉と野菜の中華風うま煮 たまごとワカメのスープ 果物	ごま油 かたくり粉 ごま パームクーヘン	牛乳 豚肉 卵 わかめ	しょうが キャベツ 青ピーマン にんじん 玉ねぎ 椎茸 オレンジ	牛乳 菓子 	牛乳 パームクーヘン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	357 kcal 20.4 g 18.0 g 1.4 g
2	水	魚の竜田揚げ ブロッコリーの香りと和え トマト 味噌汁 果物	かたくり粉 油 ごま油 じゃがいも クレープ	牛乳 もろ かつお節 油揚げ 味噌	しょうが ブロッコリー にんじん トマト 玉ねぎ バナナ	牛乳 菓子	牛乳 クレープ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	381 kcal 21.3 g 17.1 g 1.5 g
3	木	【かみかみ献立】 筑前煮 トマトと卵のスープ 元気ヨーグルト	じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 かたくり粉 ごま マヨネーズ	牛乳 鶏肉 竹輪 卵 ベーコン ヨーグルト 鮭フレーク	にんじん ごぼう さやいんげん トマト 玉ねぎ	牛乳 菓子	麦茶 おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	374 kcal 19.8 g 7.8 g 1.8 g
4	金	ブロッコリー 豆腐入りハンバーグ にんじんの甘煮 味噌汁	油 パン粉 砂糖 マヨネーズ コーンフレーク	豆腐 鶏肉 スキムミルク 卵 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ えのきたけ ブロッコリー にんじん キャベツ	麦茶 菓子	コーンフレーク	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	415 kcal 21.5 g 21.3 g 1.7 g
7	月	豚肉の生姜焼き トマト かぼちゃの煮物 もやしスープ 元気ヨーグルト	砂糖 かたくり粉 油	牛乳 豚肉 ベーコン ヨーグルト わかめごはんの素	しょうが トマト かぼちゃ もやし にんじん にら	牛乳 菓子	麦茶 おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	398 kcal 17.8 g 13.2 g 1.2 g
8	火	炒り豆腐 切干だいこんサラダ 果物	油 砂糖 ごま油 食パン バター	牛乳 豆腐 鶏肉 さつま揚げ 卵 まぐろ缶	玉ねぎ にんじん グリーンピース きゅうり もやし 切干しだいこん オレンジ いちごジャム	牛乳 菓子	牛乳 ジャムパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	419 kcal 21.3 g 21.6 g 1.7 g
9	水	魚のごま焼き マカロニサラダ トマト 味噌汁 元気ヨーグルト	油 ごま マカロニ マヨネーズ マラーカオ	牛乳 しろさけ ロースハム 豆腐 わかめ 味噌 ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん トマト 玉ねぎ	麦茶 菓子	牛乳 マラーカオ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	453 kcal 26.7 g 19.8 g 1.6 g
10	木	インド煮 ひじきの煮物 果物	じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖 マヨネーズ おこのみやき粉	牛乳 豚肉 さつま揚げ 卵 ひじき さくらえび 油揚げ スキムミルク かつお節 あおのり	にんじん 玉ねぎ グリーンピース ごぼう バナナ キャベツ ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 お好み焼き	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	460 kcal 18.4 g 19.1 g 1.9 g
11	金	魚フライ ブロッコリーごま和え ラタトゥイユ アセロラゼリー	薄力粉 パン粉 油 砂糖 すりごま マカロニ アセロラゼリー	もろ 卵 ベーコン 牛乳 きな粉	ブロッコリー にんじん かぼちゃ なす 玉ねぎ トマト 黄ピーマン にんにく トマト缶	麦茶 菓子	牛乳 マカロニのごまきな粉かけ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	452 kcal 24.3 g 18.5 g 1.5 g
14	月	ポークカレー 和風サラダ とちおとめヨーグルト	油 じゃがいも ルウ ごま油 砂糖 カステラ	牛乳 豚肉 わかめ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ にんじん	牛乳 菓子	牛乳 カステラ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	426 kcal 16.8 g 17.8 g 2.0 g
15	火	煮魚 豆腐スープ 果物	砂糖 ごま かたくり粉 ミックス粉 黒砂糖 油	めかじき 豆腐 牛乳 スキムミルク	しょうが にんじん さやいんげん オレンジ チンゲンツァイ	麦茶 菓子	牛乳 黒糖ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	421 kcal 22.2 g 16.7 g 1.4 g
16	水	ポテトコロッケ コールスローサラダ トマト 味噌汁	じゃがいも 油 薄力粉 パン粉 とうもろこし缶 マヨネーズ ゼリー	豚肉 スキムミルク 卵 ロースハム 豆腐 わかめ 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ きゅうり トマト キャベツ にんじん	麦茶 菓子	きらきらヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	413 kcal 17.3 g 22.5 g 1.3 g
17	木	マーボーなす 味噌汁 果物	油 砂糖 ごま油 かたくり粉 じゃがいも 薄力粉	豚肉 米みそ わかめ 味噌 牛乳 スキムミルク しらす チーズ	なす にんじん 椎茸 しょうが にんにく 玉ねぎ バナナ 葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 じゃこおやき	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	386 kcal 17.0 g 16.1 g 2.3 g
18	金	【特産物献立（にら）】 魚のみぞれ煮 華風サラダ にらたま汁	薄力粉 油 砂糖 はるさめ ごま油 かたくり粉 さつまいも	牛乳 メルルーサ ロースハム 卵	しょうが 大根 小松菜 にんじん きゅうり もやし にら	牛乳 菓子	牛乳 ふかしもち	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	283 kcal 19.5 g 9.8 g 1.7 g
21	月	敬老の日							
22	火	国民の日							
23	水	秋分の日							
24	木	鶏肉のコーンクリーム煮 和風サラダ 果物	油 じゃがいも ルウ とうもろこし缶 ごま油 砂糖 白米	鶏肉 スキムミルク 牛乳 わかめ わかめごはんの素	玉ねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん オレンジ	ゼリー	麦茶 おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	432 kcal 17.4 g 14.0 g 1.8 g
25	金	【十五夜】 魚のバーベキューソース けんちん汁 デザート	薄力粉 油 さつまいも 砂糖 さといも 黒ごま こんにゃく デザート パン粉 蒸しパン粉	牛乳 めかじき 豆腐 米みそ さつま揚げ	りんご レモン にんじん だいこん ごぼう ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 さつまの蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	454 kcal 22.7 g 18.5 g 1.8 g
28	月	魚の味噌漬け焼き さつま汁 果物	薄力粉 油 さつまいも こんにゃく 食パン バター	メルルーサ 味噌 豚肉 油揚げ 牛乳 チーズ ロースハム	しょうが 青ピーマン にんじん だいこん ねぎ オレンジ	ゼリー	牛乳 ハムチーズパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	423 kcal 25.9 g 19.8 g 2.7 g
29	火	鶏肉と野菜のトマト煮 三色ごまあえ 果物	油 砂糖 すりごま せんべい	牛乳 鶏肉 ジョアブレーン	しょうが 玉ねぎ なす にんじん 青ピーマン トマト缶 トマト 小松菜 もやし バナナ	牛乳 菓子	ジョア こざかなせんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	344 kcal 22.5 g 8.0 g 1.2 g
30	水	豚丼 ひじきサラダ 味噌汁	しらたき 油 砂糖 とうもろこし缶 マヨネーズ ごま フライドポテト	牛乳 豚肉 ひじき 竹輪 豆腐 わかめ 味噌	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり さやいんげん	牛乳 菓子	牛乳 フライドポテト	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	424 kcal 20.7 g 24.2 g 1.9 g
行事食		なすのポロネーゼ イタリアンスープ 元気ヨーグルト	スパゲッティ 砂糖 油 パン粉 とうもろこし缶	牛肉 豚肉 チーズ ベーコン 卵 スキムミルク ヨーグルト アイス	なす にんじん 玉ねぎ トマト缶 パセリ ほうれんそう	ゼリー	アイスクリーム	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	543 kcal 23.6 g 20.2 g 1.3 g
行事食		さつまいもごはん 鶏唐揚げブロッコリー たまごとワカメのスープ トマト 元気ヨーグルト	白米 さつまいも ごま 薄力粉 かたくり粉 油 マヨネーズ	鶏肉 卵 わかめ ヨーグルト アイス	しょうが ブロッコリー トマト 玉ねぎ	ゼリー	アイスクリーム	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	597 kcal 23.9 g 24.9 g 1.7 g