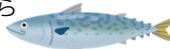


日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満値	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 土	焼きそば 野菜スープ バナナ	488.0(439.2) 17.4(16.6) 13.4(13.7) 2.1(1.7)	焼そばめん、米、油、ごま油	牛乳、豚肉	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、人参、昆布、わかめ、あおさ粉	中濃ソース、中華だし、酒、食塩	マリービスケット 牛乳	おにぎり（塩昆布） 牛乳
04 火	御飯 豚肉とチンゲン菜の味噌炒め ひじきの彩りサラダ みそ汁	512.3(458.6) 19.9(18.5) 18.6(17.9) 2.0(1.7)	米、片栗粉、マヨドレ、油、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ、しらす	玉ねぎ、大根、もやし、人参、きゅうり、とうもろこし、チンゲン菜、ひじき、わかめ、にんにく、しょうが、あおさ粉	だし汁、醤油、酢、オイスターソース、酒	味しらべ 牛乳	豆腐としらすのおやき 牛乳
05 水	食パン ミートローフ フレンチサラダ コンソメスープ	516.6(462.1) 20.1(18.8) 18.2(17.6) 2.3(2.0)	食パン、米、さつまいも、片栗粉、パン粉、油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、豆腐、ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、さやいんげん、きゅうり	ケチャップ、酢、中濃ソース、食塩、コンソメ、酒	ルヴァン 牛乳	おにぎり（さつまいも） 牛乳
06 木	御飯 鶏肉のパン粉焼き もやしとツナのソテー みそ汁	526.0(469.6) 22.4(20.5) 19.0(18.2) 2.0(1.7)	米、マカロニ、油、パン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、みそ、ツナ、チーズ	もやし、玉ねぎ、大根、とうもろこし、人参、ほうれん草	だし汁、醤油、コンソメ、食塩、醤油、パセリ粉	カルシウムせんべい 牛乳	マカロニのみたらし風 牛乳
07 金	五目御飯 さばの照り焼き れんこんのきんぴら みそ汁（赤みそ） 	523.9(467.3) 25.2(22.8) 17.5(17.0) 2.6(2.1)	米、米粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豆乳、さば、鶏肉、みそ、ちくわ	玉ねぎ、人参、小松菜、パインアップル、れんこん、しめじ、ごぼう、切干大根、椎茸、寒天	だし汁、醤油、みりん、酒、食塩、中華だし	ばりんこ 牛乳	豆乳バインババロア風 牛乳 
08 土	ブルゴギ丼 野菜スープ フルーツヨーグルト	579.2(512.2) 20.1(18.7) 19.4(18.6) 1.4(1.2)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、豚肉、豆腐、みそ	玉ねぎ、もやし、パインアップル、人参、キャベツ、バナナ、にら、にんにく	醤油、中華だし、酒、食塩、ココア	マリービスケット 牛乳	ココアバンケーキ 牛乳
10 月	御飯 豚肉の生姜焼き こんにゃくの和風サラダ みそ汁	571.5(506.0) 20.9(19.3) 20.0(19.0) 1.7(1.4)	米、小麦粉、油、砂糖、しらたき、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、きな粉	もやし、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、しょうが	だし汁、醤油、酢、酒、中華だし	星だべよ 牛乳	きな粉ちんすこう 牛乳
11 火	御飯 たらのもみじ焼き じゃがいものてりてり煮 みそ汁（赤みそ） 	508.8(455.9) 21.3(19.7) 13.6(13.9) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、マヨドレ、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、たら、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	人参、かぶ、かぶの葉、キャベツ、玉ねぎ、にら、にんにく、しょうが、えのき茸、しめじ	だし汁、醤油、食塩、中華だし	味しらべ 牛乳	ビビンバおにぎり 牛乳
12 水	カレーそば フルーツヨーグルト 野菜スープ	504.8(446.1) 20.6(18.9) 16.5(16.2) 2.1(1.8)	焼そばめん、さつまいも、砂糖、バター、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉	もやし、バナナ、玉ねぎ、白菜、パインアップル、人参	醤油、みりん、酒、中華だし、食塩、カレー粉	ルヴァン 牛乳	スイートポテト 牛乳 
13 木	御飯 鶏肉とごぼうの甘辛炒め ほうれん草と豆腐のごま和え みそ汁	524.6(468.5) 22.6(20.7) 17.1(16.8) 2.3(1.9)	米、食パン、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、ツナ、油揚げ	玉ねぎ、ほうれん草、人参、なす、キャベツ、玉ねぎ、ごぼう、れんこん、しょうが	だし汁、ケチャップ、醤油、みりん、中華だし	カルシウムせんべい 牛乳	ツナトースト 牛乳
14 金	ガパオライス かぼちゃのピザ焼き わかめスープ 	555.5(491.4) 20.5(19.0) 19.6(18.5) 2.5(2.0)	米、小麦粉、油、バター、粉糖、砂糖	牛乳、豚ひき肉、大豆、チーズ	玉ねぎ、かぼちゃ、とうもろこし、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、マーマレード、にんにく、レモン果汁、わかめ	ケチャップ、醤油、オイスターソース、コンソメ、中華だし、ベーキングパウダー、食塩	ばりんこ 牛乳	ウィークエンドシトロン 牛乳
15 土	ミートスパゲティ コンソメスープ バナナ	555.3(493.0) 19.1(18.0) 13.5(13.8) 2.2(1.9)	スパゲティ、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉	バナナ、玉ねぎ、人参	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	マリービスケット 牛乳	鬼まんじゅう 牛乳
17 月	御飯 野菜マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ 	539.6(480.5) 17.8(16.8) 14.9(15.0) 1.9(1.6)	米、春雨、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ベーコン、みそ	玉ねぎ、人参、もやし、赤ピーマン、きゅうり、にんにく、しょうが	醤油、酢、酒、中華だし、食塩	星だべよ 牛乳	おにぎり（菜飯） 牛乳
18 火	カレーライス（かぼちゃ） コールスローサラダ コンソメスープ	544.9(484.7) 19.2(18.0) 18.3(17.7) 3.1(2.6)	米、じゃがいも、小麦粉、麦、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、人参、かぼちゃ、れんこん、しめじ、きゅうり、わかめ、あおさ粉	カレールウ、コンソメ、酢、食塩、コンソメ	味しらべ 牛乳	バイクドニョッキ 牛乳
19 水	ピラフ タンドリーチキン もやしのごまサラダ 野菜スープ	554.4(492.4) 21.7(20.0) 21.1(19.9) 2.6(2.2)	米、小麦粉、砂糖、ごま油、マヨドレ、ごま油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ツナ、みそ	もやし、玉ねぎ、大根、小松菜、人参、ピーマン	ケチャップ、ソース、醤油、中華だし、コンソメ、食塩、ベーキングパウダー、カレー粉	ルヴァン 牛乳	みそ蒸しパン 牛乳
20 木	御飯 きのこつくね れんこんのせ〜 野菜炒め みそ汁（赤みそ）	521.3(465.8) 23.9(21.7) 15.9(15.7) 2.5(2.1)	米、食パン、片栗粉、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、油揚げ、かつお節	玉ねぎ、キャベツ、白菜、とうもろこし、人参、しめじ、えのき茸、れんこん、あおさ粉	だし汁、中濃ソース、醤油、中華だし、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	お好みトースト 牛乳
21 金	御飯 さわらのみそ焼き 大豆とさつま芋のしゃりしゃり揚げ みそ汁	608.1(535.3) 23.9(21.7) 18.7(18.0) 2.0(1.7)	米、さつまいも、片栗粉、ホットケーキ粉、バター、砂糖、油	牛乳、さわら、大豆、みそ、おから	玉ねぎ、かぶ、かぶの葉、しょうが	だし汁、みりん、醤油	ばりんこ 牛乳	おからクッキー 牛乳
22 土	豚肉のみそ丼 ずまし汁 バナナ	531.0(473.6) 18.1(17.2) 11.4(12.1) 1.6(1.4)	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、みそ	バナナ、玉ねぎ、小松菜、人参、わかめ	だし汁、醤油、食塩	マリービスケット 牛乳	おにぎり（ゆかり） 牛乳
25 火	あんかけうどん 大根のそぼろあん りんご 	496.6(446.1) 18.3(17.3) 13.2(13.6) 2.6(2.1)	うどん、米、片栗粉、砂糖、油、マヨドレ、ごま油	牛乳、鶏肉、鶏ひき肉、ツナ	りんご、大根、白菜、玉ねぎ、ねぎ、人参、こねぎ、切干大根、のり	だし汁、醤油、みりん、食塩、醤油	味しらべ 牛乳	チュモッパ 牛乳
26 水	赤飯 ホキのカツレツ 小松菜の磯和え けんちん汁 	550.5(489.2) 25.9(23.4) 14.1(14.3) 2.2(1.8)	もち米、米、小麦粉、砂糖、油、マヨドレ、ごま、粉糖、ごま油、パン粉	牛乳、ホキ、豆腐、みそ、豆乳、チーズ、ささげ	もやし、小松菜、人参、しめじ、ごぼう、のり	ケチャップ、醤油、ココア、ベーキングパウダー、食塩	ルヴァン 牛乳	豆腐のガトーココア 牛乳
27 木	御飯 中華風厚焼き卵 中華うま煮 中華スープ	503.8(441.9) 19.0(17.5) 18.2(17.4) 3.2(2.6)	米、食パン、バター、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、卵、鶏ひき肉、ちくわ	白菜、玉ねぎ、人参、大根、ねぎ、にら、椎茸	だし汁、醤油、中華だし、食塩、みりん	カルシウムせんべい 牛乳	トースト（ごま） 牛乳
28 金	御飯 厚揚げのケチャップ煮 マカロニサラダ みそ汁	517.3(462.7) 19.2(18.0) 16.5(16.3) 1.9(1.6)	米、さつまいも、じゃがいも、マカロニ、片栗粉、マヨドレ、油	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、みそ、チーズ	玉ねぎ、人参、キャベツ、チンゲン菜、ピーマン、しめじ、きゅうり	だし汁、ケチャップ、中濃ソース、酒、食塩、鶏がらだし	ばりんこ 牛乳	芋もち（じゃがいも・さつまいも） 牛乳 
29 土	ハヤシライス コンソメスープ ぶどうゼリー	630.0(552.8) 16.6(15.9) 21.1(19.9) 2.2(1.9)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉	ぶどうジュース、玉ねぎ、人参、キャベツ、寒天	ハヤシルウ、ケチャップ、コンソメ、食塩	マリービスケット 牛乳	ちんすこう 牛乳

11/11〜11/14は秋の味覚WEEK！
旬の食材のきのこ、さつまいも、白菜、ごぼう、れんこん、たらのもみじ焼きをメニューに取り入れました