





日 曜	主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価
			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		
1 (水)	ごはん	もやしとわかめのみそ汁 厚揚げの炒め物 キャベツとほうれん草の磯和え	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豆乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、キャベツ、もやし、ほうれん草、たまねぎ、にら、しめじ、えのきたけ、いちごジャム、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だし	牛乳130 蒸しパン	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.7 g カルシウム 337 mg
2 (木)	パン	マカロニスープ ポークチャップ スイートポテトサラダ	食パン、七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、ベーコン	キャベツ、りんご、たまねぎ、コーン缶、みかん缶、にんじん、あおのり	ケチャップ、酒、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳130 とりそぼろおにぎり	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 23.7 g カルシウム 189 mg
3 (金)	ごはん	五目みそ汁 赤魚といんげんの煮つけ きゅうりの酢の物	さつまいも、米、さといも、砂糖、油	牛乳、あかうお、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	いんげん、きゅうり、だいこん、ごぼう、みかん缶、にんじん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳130 大学芋	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.8 g カルシウム 247 mg
4 (土)	ごはん	親子丼 玉ねぎと油揚げのみそ汁	米、ロールパン	牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、なす、いちごジャム、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳130 ジャムパン	エネルギー 709 kcal たんぱく質 32.9 g 脂 質 27.1 g カルシウム 394 mg
5 (日)								
6 (月)	ごはん	中華スープ 鶏肉の甘酢煮 春雨サラダ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、はるさめ、片栗粉、メープルシロップ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵	たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、みかん缶、えのきたけ、黄ピーマン、ピーマン、カットわかめ	しょうゆ、酢、中華だし、食塩	牛乳130 ココアホットケーキ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.8 g カルシウム 228 mg
7 (火)	ごはん	けんちん汁 松風焼き ほうれん草のナムル	米、さといも、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、油揚げ、ゼラチン	ほうれん草、オレンジ濃縮果汁、もやし、だいこん、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン缶、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳130 オレンジジュース	エネルギー 633 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 27.2 g カルシウム 416 mg
8 (水)	ごはん	さつまいもとわかめのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 ごぼうとコーンのサラダ	米、生中華めん、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	たまねぎ、はくさい、ねぎ、にんじん、ごぼう、キャベツ、コーン缶、えのきたけ、もやし、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、中華だし、食塩	牛乳130 おやつちゃんぼんラーメン	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 20.0 g カルシウム 248 mg
9 (木)	パン	きのこ豆乳スープ ベーコンオムレツ ブロッコリーのマヨネーズあえ	食パン、片栗粉、マヨネーズ、ごま油、油	牛乳、豆乳、卵、おから、ベーコン、豚ひき肉、バター、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、しめじ、グリーンピース、にら、さやえんどう、あおのり	ケチャップ、食塩、しょうゆ、コンソメ	牛乳130 おからとキャベツのチヂミ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 26.5 g カルシウム 233 mg
10 (金)	ごはん	キャベツとえのきのみそ汁 鮭の照り焼き 大根の肉みそかけ	米、食パン、グラニュー糖、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま	だいこん、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳130 ごまトースト	エネルギー 444 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.4 g カルシウム 216 mg
11 (土)	ごはん	マーボー豆腐丼 わかめスープ	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キャベツ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし、食塩、こしょう	牛乳130 あんぱん	エネルギー 726 kcal たんぱく質 31.9 g 脂 質 30.1 g カルシウム 448 mg
12 (日)								
13 (月)	ごはん	豆腐となめこのみそ汁 肉じゃが ほうれん草のサラダ	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	ほうれん草、みかん缶、にんじん、たまねぎ、パイン缶、ねぎ、なめこ、さやえんどう、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳130 フルーツゼリー	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.4 g カルシウム 231 mg
14 (火)	ごはん	白菜とハムのスープ ピーマンの細切り炒め えびマヨネーズ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、マヨネーズ、はるさめ、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、えび、つぶしあん(砂糖添加)、卵、ハム	はくさい、ピーマン、にんじん、黄ピーマン、にら	酒、酢、しょうゆ、コンソメ、中華だしの素、食塩	牛乳130 どら焼き	エネルギー 666 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 25.2 g カルシウム 347 mg
15 (水)	ごはん	ハヤシライス コールスローサラダ なし	米、じゃがいも、白玉粉、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム	ハヤシルー、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩	牛乳130 みたらし団子	エネルギー 559 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 18.8 g カルシウム 203 mg

日 曜	主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価
			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		
16 (木)	パン	秋野菜のシチュー チーズインハンバーグ 白菜とハムのサラダ	食パン、米、じゃがいも、さつまいも(皮付)、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、卵、ハム、チーズ、いんげんまめ(ゆで)	たまねぎ、ほうさい、にんじん、しめじ、コーン缶、こんぶ佃煮、焼きのり	ケチャップ、ウスターソース、食塩	牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 685 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 26.1 g カルシウム 271 mg
17 (金)	ごはん	豚汁 さばの塩焼き ひじきとさつま芋の炒り煮	米、ロールパン、さつまいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、さば、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	だいごん、にんじん、ねぎ、ごぼう、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳130 きな粉揚げパン	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 23.4 g カルシウム 221 mg
18 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス バナナ	米、メロンパン、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	コンソメ	牛乳130 メロンパン	エネルギー 789 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 29.0 g カルシウム 373 mg
19 (日)								
20 (月)		敬老の日						
21 (火)	ごはん	白菜と厚揚げのみそ汁 ふんわりつくねのあんかけ きゅうりの華風サラダ	米、ホットケーキ粉、しらたき、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、ハム、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	にんじん、ほうさい、もやし、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳130 人参カップケーキ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 20.2 g カルシウム 365 mg
22 (水)	ごはん	切干大根とかぼちゃのみそ汁 カレイの五目あんかけ 炒り豆腐	米、砂糖、油、片栗粉、黒砂糖	牛乳、木綿豆腐、かれい、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、ゼラチン	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、切り干しだいこん、さやえんどう、いんげん、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳130 黒みつときな粉のミルクプリン	エネルギー 614 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 21.6 g カルシウム 374 mg
23 (木)		秋分の日						
24 (金)	★不要です	ミートスパゲティー 野菜スープ 柿	マカロニ・スパゲティー、七分つき米、もち米、砂糖、米粉、油	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、豚ひき肉、牛ひき肉、きな粉	たまねぎ、かき、にんじん、ほうれんそう、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳130 二色おはぎ	エネルギー 684 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.0 g カルシウム 201 mg
25 (土)	ごはん	バターチキンカレー みかんヨーグルト	米、ぶどうパン、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)	たまねぎ、みかん缶	カレールー	牛乳130 レーズンパン	エネルギー 807 kcal たんぱく質 32.2 g 脂 質 32.6 g カルシウム 466 mg
26 (日)								
27 (月)	ごはん	じゃが芋ときめさやのみそ汁 豆腐の野菜そぼろ煮 ほうれん草のおかか和え	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、こまつな、バナナ、りんご、もも缶、みかん缶、パイナップル、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳130 フルーツポンチ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.1 g カルシウム 304 mg
28 (火)	ごはん	大根と油揚げのみそ汁 大豆の天ぷら キャベツのツナマヨネーズあえ	米、食パン、小麦粉、マヨネーズ、油、グラニュー糖	牛乳、だいご(ゆで)、卵、豆乳、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび	だいごん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、いちご、しそ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳130 フレンチトースト	エネルギー 664 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 27.5 g カルシウム 426 mg
29 (水)	ごはん	玉ねぎとわかめのみそ汁 千草卵焼き 筑前煮	米、砂糖、小麦粉、板こんにやく	牛乳、卵、鶏もも肉、無塩バター、かに水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、ホイップクリーム	たまねぎ、れんこん、にんじん、チンゲンサイ、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳130 お誕生会お楽しみおやつ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 20.4 g カルシウム 237 mg
30 (木)	パン	野菜スープ チキンソテーのホワイトソースがけ ジャーマンポテト	食パン、米、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉、さけ(塩)、チーズ、ベーコン、バター、ごま	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ	ホワイトソース、酒、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳130 鮭チーズおにぎり	エネルギー 590 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 18.2 g カルシウム 245 mg