

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 (月)		敬老の日						
17 (火)	ごはん	豚汁 さばの煮つけ 白菜ののりあえ キウイフルーツ	米、白玉粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、さば、ゆであずき缶、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	はくさい、キウイフルーツ、だいこん、いんげん、ねぎ、にんじん、ごぼう、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳 豆腐団子	エネルギー 558 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 18.7 g カルシウム 261 mg
18 (水)	ごはん	チキンカレー マカロニサラダ ヨーグルトあえ(果物)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マカロニ、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ウインナー、卵	たまねぎ、にんじん、みかん缶、バナナ、パイナップル缶、きゅうり、コーン(冷凍)	カレールー	牛乳 アメリカンドッグミニ	エネルギー 677 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 26.5 g カルシウム 246 mg
19 (木)	パン	きのこのスープ コロッケ ゆで野菜(キャベツ・ブロッコリー) オレンジ	食パン、じゃがいも、米、もち米、小麦粉、パン粉、油、フレンチドレッシング(白)	牛乳、ねりあん、豚ひき肉、卵	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、しめじ、さやえんどう	中濃ソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 おはぎ(つぶあん)	エネルギー 595 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.3 g カルシウム 218 mg
20 (金)	ごはん	さつま汁 魚とじゃが芋のケチャップ煮 切干大根のごまサラダ りんご	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	りんご、にんじん、みかん缶、パイナップル缶、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ごぼう、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、さやえんどう、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、酒、食塩	牛乳 フルーツゼリー	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 11.1 g カルシウム 263 mg
21 (土)	ごはん	ホワイトシチューライス コールスローサラダ(マヨネーズ) もも缶	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、つぶしあん(砂糖添加)、卵	りんご果汁30%飲料、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、パイナップル缶、コーン缶、粉かんでん	酢、食塩、コンソメ	豆乳ココア 牛乳 どら焼き	エネルギー 804 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 20.3 g カルシウム 288 mg
22 (日)		秋分の日						
23 (月)		振替休日						
24 (火)	ごはん	おかず汁 さけの塩焼き 人参シリシリ りんご	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、ツナ水煮缶、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、ごま	りんご、にんじん、なす、たまねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ	牛乳 ホットケーキ・ココア	エネルギー 564 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 15.5 g カルシウム 256 mg
25 (水)	めん	おにぎり(昆布) ちゃんぽんラーメン オレンジ	生中華めん、米、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、豆乳、生クリーム、バター、ゼラチン	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、レモン果汁、こんぶ佃煮、焼きのり	しょうゆ、中華だし、の素、食塩	牛乳 お誕生日お楽しみおやつ	エネルギー 624 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.7 g カルシウム 286 mg
26 (木)	パン	豆乳スープ(白菜・えのき) 肉団子の揚げ煮(卵) ブロッコリーのマヨネーズあえ バナナ	食パン、油、パン粉、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、豆乳、豚ひき肉、卵	はくさい、バナナ、みかん缶、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、粉かんでん	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	牛乳 キラキラゼリー	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 25.8 g カルシウム 215 mg
27 (金)	めん	けんちん汁(鶏肉) 赤魚の香りみそ焼き(ごま) じゃが芋きんぴら(ハム) キウイフルーツ	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、あかうお、木綿豆腐、鶏もも肉、ハム、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キウイフルーツ、だいこん、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 チーズいももち	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.5 g カルシウム 253 mg
28 (土)	ごはん	ハヤシライス 野菜スープ 杏仁豆腐	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、くりの甘露煮、卵、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ、もも缶、みかん缶、マッシュルーム、パイナップル缶、えのきたけ、粉かんでん	ハヤシルウ、ケチャップ、コンソメ、食塩、シナモン	豆乳ココア 牛乳 秋の実りケーキ	エネルギー 874 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 27.9 g カルシウム 290 mg
29 (日)								
30 (月)	ごはん	みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 大豆の天ぷら ほうれん草のナムル(コーン・ごま) もも缶	米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、だいず(ゆで)、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび、ごま、粉チーズ	たまねぎ、もも缶、ほうれん草、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、しそ、にんにく、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん、食塩	牛乳 ピザまん	エネルギー 632 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 18.1 g カルシウム 364 mg