

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価			
							エネルギーkcal	たんぱく質g		
3	火	ハヤシライス パンプキンサラダ 青りんごゼリー	○	豚肉 牛乳	精白米 青りんごゼリー 油 マヨネーズ	トマト缶詰 かぼちゃ 玉葱 マッシュルーム	911	29.9		
4	水	ご飯 鮭の粒マスタード焼き 五目きんぴら さつま汁	○	鮭 さつま揚げ 油揚げ みそ 牛乳	精白米 突きこんにゃく 三温糖 さつまいも マヨネーズ ごま油	パセリ にんじん とうがらし しょうが ごぼう れんこん 玉葱	834	35.7		
5	木	ひき肉ともやしのあんかけ丼 カニカマサラダ 五目スープ	○	豚肉 牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 油 ごま油	青ピーマン 赤ピーマン にんじん こまつなもやし 干し椎茸 コーン キャベツ きゅうり れんこん きくらげ(乾) 玉葱	739	27.6		
6	金	マーボーラーメン のり酢あえ きなこ揚げパン	ジョア	豆腐 豚肉 みそ かにかまぼこ きな粉 きざみのり 牛乳	中華めん かたくり粉 三温糖 コッペパン ごま油 油	にんじん たら ほうれんそう ねぎ りょくとうもやし コーン	861	40.1		
9	月	ターメリック風ライス チキンとブロッコリーのかりハタ炒め なすの和風和え 具だくさん味噌汁	○	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	精白米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉 オリーブ油 有塩バター	ブロッコリー にんじん なす 玉葱 キャベツ ピーマン もやし ほんしめじ ねぎ	872	31.7		
10	火	ご飯 あじのねぎ味噌焼き 春雨サラダ すまし汁	○	あじ みそ 牛乳 ロースハム はんぺん	精白米 三温糖 緑豆はるさめ ごま油	にんじん こまつな ねぎ りょくとうもやし きゅうり	706	33		
11	水	ウインナーピラフ 米粉麺のスープ ソーダーゼリー	○	ウインナー 鶏肉 豚肉 寒天 牛乳	精白米 ビーフン かき氷シロップブルー 上白糖 有塩バター オリーブ油	ミックスベジタブル にんじん チンゲンツアイ 玉葱 マッシュルーム もやし みかん缶詰 ナタデココ	781	24.2		
12	木	ご飯 キッシュ風 オーロラソースサラダ ジュリアンスープ 	○	ベーコン たまご シーチキン ハム 牛乳	精白米 油 マヨネーズ	赤ピーマン ほうれんそう にんじん 玉葱 だいこん きゅうり コーン キャベツ	696	24.8		
13	金	冷やし坦々うどん 大学芋	○	豚間 豆乳 牛乳	うどん さつまいも 上白糖 油 ごま	にんじん 赤ピーマン もやし きゅうり ねぎ	751	28		
16	月	<b>敬老の日</b>								
17	火	ガパオライス 里芋のスープ マンゴープリン 	○	鶏肉 豚肉	精白米 三温糖 さといも ごま油	青ピーマン 赤ピーマン チンゲンツアイ 玉葱 にんにく 干し椎茸	7.87	35.1		
18	水	ご飯 油淋鶏 ビーフンサラダ 味噌汁	ジョア	鶏肉 かにかまぼこ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 かたくり粉 薄力粉 三温糖 ビーフン 油 ごま油	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ きゅうり もやし えのきたけ	867	31.4		
19	木	わかめご飯 フーチャンブルー 焼売 もずくの味噌汁	○	たまご 豚肉 豆腐 みそ もずく 牛乳	精白米 油麩 油 ごま油	にんじん たら 混ぜ込みわかめ もやし キャベツ ねぎ	861	35.3		
20	金	ナポリタン 野菜スープ シューアイス	○	ウインナー 鶏肉 牛乳	スパゲッティ 上白糖 油	にんじん 青ピーマン トマト缶詰 パセリ 玉葱 マッシュルーム キャベツ コーン	770	29.6		
23	月	<b>振替休日</b>								
24	火	ブルコギ風丼 ラーメンサラダ 味噌汁	○	豚肉 ロースハム カットわかめ 牛乳 みそ	精白米 三温糖 中華めん ごま油 ごま ごまドレッシング	たら にんじん 玉葱 もやし きゅうり ねぎ コーン	836	35.5		
25	水	カレーピラフドリア風 キャベツのサラダ ベーコンスープ	ジョア	鶏肉 ベーコン 牛乳	精白米 有塩バター 油	ミックスベジタブル にんじん こまつな 玉葱 コーン キャベツ きゅうり もやし	8.53	24.9		
26	木	ご飯 鶏肉のピザ焼き ハムサラダ 味噌汁	○	鶏肉 ロースハム 牛乳 チーズ カットわかめ みそ	精白米 三温糖 ごま油	青ピーマン にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり はくさい ねぎ コーン	878	39.6		
27	金	ちからうどん チーズはんぺんフライ	○	鶏肉 油揚げ 牛乳 チーズはんぺんフライ	うどん もち 三温糖 油	にんじん こまつな ごぼう はくさい 干し椎茸	846	30.9		
30	月	ホイコーロー丼 中華クラゲサラダ きくらげのピリ辛スープ	○	豚肉 みそ 牛乳 くらげ サラダチキン 豆腐	三温糖 かたくり粉 油 ごま油	青ピーマン にんじん チンゲンツアイ キャベツ 玉葱 もやし きゅうり きくらげ(乾)	745	36.6		

☆ 都合により献立や食材が変更になることがあります。