



<実施回数 18回>

日	曜	主食	牛乳	主菜 副菜 デザート	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (%)	一口メモ
					血や肉や骨を作る	熱や力になる	体の調子を整える				
2	月	子ぎつねご飯	○	竹輪の磯辺揚げ さつま芋の甘煮 かぶの三色和え かき玉汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 竹輪 卵 青のり かつお節	米 油 砂糖 小麦粉 さつまいも でん粉	人参 さやえんどう かぶ かぶ(葉) 生姜 レモン しいたけ たけのこ ねぎ 水菜	658	23.8	24.9	秋は、豊食の 季節です。豊か に食した野菜や 果物を給食は 取り入れました。
4	水	ゆかりご飯	○	魚の西京焼き 小松菜と油揚げの煮びたし 白玉汁	牛乳 牛干 味噌 油揚げ 豆腐 鶏肉	米 砂糖 白玉粉	ゆかり 生姜 もやし 人参 小松菜 白菜 ねぎ	580	25.1	19.1	玉ねぎの食材 ・里芋 ・さつま芋 ・かかん ・りんご ・かき ・エリンギ ・えのきたけ ・しめじ ・栗 ・銀杏
5	木	ブドウコッパ	○	スペイン風オムレツ ココロサラダ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	ぶどうコッパパン 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ 大根 きゅうり しめじ パセリ	614	24.3	34.0	
6	金	ご飯	○	里芋コロッケ 織キャベツ 味噌汁 ミニトマト	牛乳 豚挽き肉 卵 わかめ 豆腐 味噌	米 里芋 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ 大根 ミニトマト	650	20.8	27.0	
9	月	ご飯	○	鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜とコーンのお浸し 野菜スープ 花みかん	牛乳 鮭 味噌 ベーコン	米 砂糖 バター じゃがいも	生姜 玉ねぎ ピーマン キャベツ 小松菜 コーン缶 セロリー 人参 もやし みかん	590	26.6	21.1	
10	火	あんかけ焼きそば	○	じゃが芋のチーズ焼き 大根サラダ	豚肉 竹輪 うずら卵 牛乳 チーズ	油 中華めん 砂糖 でん粉 じゃがいも バター	生姜 玉ねぎ たけのこ しいたけ 人参 もやし 大根 水菜	629	24.8	30.0	
11	水	ガーリックトースト	○	大豆のトマト煮 茹で野菜 りんご	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	食パン マーガリン 油 じゃがいも	にんにく 人参 玉ねぎ トマト パセリ キャベツ もやし りんご	580	23.2	34.1	
12	木	ご飯	○	豚肉の生姜焼き 野菜と木耳のサラダ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 砂糖 ごま油 ごま ワンタンの皮	生姜 りんご キャベツ きゅうり きくらげ にんにく たけのこ 人参 玉ねぎ 小松菜	607	26.5	24.3	
13	金	きびご飯	○	いかの薬味ソースかけ 蓮のきんぴら わかめときゅうりの酢の物 味噌けんちん汁	牛乳 いか わかめ 豆腐 味噌	米 きび 砂糖 油 ごま ごま油 こんにゃく 里芋	生姜 ねぎ 蓮根 人参 きゅうり ごぼう 大根	573	25.0	21.0	13日 カミカミデー よく噛んで 食べることを 意識させる 南大立です。
16	月	ご飯	○	じゃが芋のそぼろ煮 焼きししゃも ごま酢和え	牛乳 豚挽き肉 ししゃも	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 しいたけ さやいんげん もやし きゅうり	639	25.4	21.7	
17	火	かやくご飯	○	魚のステーキソース焼き 野菜の塩風味 すまし汁 柿	牛乳 鮭 蒸しかまぼこ 豆腐	米 油 砂糖 バター	ごぼう 人参 しいたけ さやえんどう 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ 水菜 柿	577	28.3	21.4	
18	水	わかめうどん	○	お好み焼き 大根のびり辛漬け	鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳 豚肉 海老 いか 卵 かつお節 青のり	うどん 油 小麦粉 やまいも ごま油 ごま	人参 たけのこ しいたけ 小松菜 キャベツ 大根	584	24.8	26.4	
19	木	麦ご飯	○	蒸し鶏のごまだれかけ ブロッコリー入り茹で野菜 中華スープ 花みかん	牛乳 鶏肉 豆腐	米 大麦 砂糖 ごま ごま油 油 はるさめ	ねぎ 生姜 にんにく ブロッコリー 人参 キャベツ コーン缶 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ みかん	643	24.4	29.7	
20	金	ご飯	○	豆腐のカレー煮 磯ビーンズ 野菜の生姜醤油かけ	牛乳 豆腐 豚挽き肉 大豆 青のり	米 油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ しいたけ もやし きゅうり	638	28.6	29.1	
25	水	麦ご飯	○	麻婆豆腐 春雨のエスニック風サラダ 花みかん	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ハム	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 はるさめ	にんにく 生姜 人参 たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ ピーマン レモン みかん	616	26.1	26.2	27日 食パンの日 国産小麦を 使用した食パン です。 この日の午作り ジャムほりんご です。同のりんごを 使い、午作りジャム にします。
26	木	吹き寄せご飯	○	小魚の唐揚げ 切干大根の炒め煮 かぶのレモン風味 味噌汁	牛乳 ちか さつま揚げ 油揚げ わかめ 味噌	米 むき栗 銀杏 でん粉 油 砂糖 ごま	しめじ ごぼう 人参 切り干し大根 さやいんげん かぶ きゅうり レモン ねぎ	636	25.1	25.5	
27	金	食パンと 手作りジャム	○	白菜のクリーム煮 グリーンポテト クルトン入りサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	食パン 砂糖 油 バター 小麦粉 じゃがいも	りんご レモン 人参 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー パセリ キャベツ きゅうり	677	20.7	29.9	
30	月	きのこスープ スパゲッティ	○	スイートポテト ツナサラダ	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム 卵 ちりめんじゃこ ひじき まぐろ(油漬)	スパゲッティ 油 バター さつまいも 砂糖	にんにく とうがらし 玉ねぎ エリンギ しめじ えのきたけ ピーマン パセリ 人参 キャベツ ほうれん草	642	23.5	34.6	

\* 材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	617	24.9	18.3	345	92	2.3	2.9	227	0.36	0.53	41	2.8	4.7
1食あたり基準量	640	24	19.6	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	2.5	5