

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あか	みどり	きいろ	I礼*	たんぱく しつ	ししつ	
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
1 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	615	31.2	18.4	2.34
		さわらのゆず味噌かけ	みそ さわら	生姜 ゆず果汁	でん粉 砂糖				
		きりぼしいこんのもの切干大根の煮物	油揚げ 高野豆腐 鶏肉	人参 切干し大根 干し椎茸	砂糖 サラダ油				
		けんちん汁	豆腐 鶏肉	ごぼう 大根 長葱 人参	里芋 サラダ油				
		だいず こざかな大豆小魚	大豆 煮干し						
2 (木)	○	ごもくとうふどん五目豆腐丼	ぎゅうにゅう／豆腐 豚肉	人参 さやいんげん ごぼう 生姜 たけのこ 玉葱 長葱	米 麦 でん粉 砂糖 サラダ油	597	21.7	14.5	2.04
		かぼちゃのみそ汁	みそ	小松菜 人参 かぼちゃ 長葱					
		フルーツあえ		みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶					
3 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	584	24.5	13.5	2.02
		のり佃煮	のり		砂糖				
		治部煮	鶏肉	小松菜 人参 たけのこ 干し椎茸	お麴 里芋 でん粉 砂糖				
		かきたまみそ汁	豆腐 みそ 卵	玉葱 白菜					
		みかん		みかん					
6 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	598	25.9	12.0	1.84
		たら ^{こうみ} の香味焼き	たら	生姜 長葱	ごま				
		しらたき ^{ありまし} 白濁の有馬煮	豚肉	人参 長葱	しらたき 砂糖				
		里芋 ^{しろいも} のみそ汁	みそ	小松菜 玉葱 ふなしめじ	里芋				
		つきみ ^{うきみ} 月見きなこだんご	きな粉		白玉餅 砂糖				
7 (火)	○	味噌ラーメン	ぎゅうにゅう／大豆ミート みそ 豚肉	にら 人参 生姜 コーン缶 にんにく 長葱 もやし	中華麺 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	580	26.0	22.3	2.84
		あげ ^{あそ} 揚げ餃子	(豚肉)	(キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが)	(餃子の皮 でん粉 ごま油 砂糖)				
		ピリ辛和え		小松菜 人参 キャベツ	砂糖				
		こざかな ^{こざかな} 小魚アーモンド	煮干し		アーモンド				
8 (水)	○	ひじきごはん	ぎゅうにゅう／油揚げ ひじき 鶏肉	人参 さやいんげん ごぼう	米 麦 砂糖 サラダ油	573	25.1	21.3	2.42
		ししゃもの磯辺揚げ	青のり ししゃも		米粉 でん粉 大豆油				
		もやしとコーンのごまあえ		キャベツ コーン缶 もやし	砂糖 ごま				
		なめこのみそ汁	豆腐 みそ	小松菜 長葱 なめこ					
		いり大豆	大豆						
9 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	599	25.5	18.5	1.90
		まいほうどうか ^{まいほうどうか} 麻婆豆腐	豆腐 みそ 豚肉	にら 人参 生姜 にんにく 長葱 干し椎茸	でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油				
		たまご入り野菜スープ	わかめ 卵	人参 玉葱 もやし	でん粉 ごま油				
		ぶどうゼリー	アガー	ぶどうジュース	砂糖				
10 (金)	○	チキンピラフ	ぎゅうにゅう／鶏肉	トマトピューレ トマトペースト 玉葱 コーン缶 グリンピース	米 麦 サラダ油	619	21.4	16.7	2.06
		マカロニスープ	ベーコン	かぶ(葉) 小松菜 人参 かぶ	マカロニ				
		ブルーベリージャムケーキ	牛乳	ブルーベリージャム	ミックス粉 砂糖 バター サラダ油				
13 (月)	<								



ひにち	牛乳	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	I単位	たんぱく	しつ	しょうじょう
				おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
20(月)		振替休業日:18日(土)音楽発表会・ときわぎ祭								
21(火)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／			コッペパン	581	23.6	19.4	2.15
		ポークビーンズ	いんげん豆 豚肉		トマト缶 人参 トマトピューレ グリンピース 玉葱 にんにく	じゃが芋 砂糖 生クリーム サラダ油				
		揚げごぼうサラダ			人参 キャベツ きゅうり ごぼう レモン果汁	でん粉 砂糖 ごま サラダ油				
		りんご			りんご					
22(水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			米 麦	599	28.8	16.8	2.24
		さばの味噌煮	みそ さば		生姜 長葱	砂糖				
		からし和え			小松菜 キャベツ もやし	砂糖				
		けんちん汁	豆腐 鶏肉		人参 ほうれん草 ごぼう 大根 長葱	こんにゃく 里芋 サラダ油				
23(木)	○	キムタク炒飯	ぎゅうにゅう／豚肉		小松菜 人参 たくあん漬け にんにく 長葱 キムチ	米 麦 ごま油 サラダ油	623	25.4	21.1	2.38
		ポテト春巻き	豚肉 チーズ			小麦粉 春巻きの皮 じゃが芋 サラダ油				
		豆腐の中華たまごスープ	豆腐 わかめ 卵		人参 長葱 もやし	ごま ごま油				
		みかん			みかん					
24(金)	○	さんま御飯	ぎゅうにゅう／さんま		生姜	米 麦 でん粉 砂糖 ごま サラダ油	635	25.2	22.0	2.03
		鶏肉	鶏肉		人参 さやいんげん ごぼう たけのこ	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 サラダ油				
		小松菜のみそ汁	みそ わかめ		小松菜 長葱 えのき茸					
		青のり大豆	大豆 青のり			砂糖				
27(月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			米 麦	573	26.2	14.9	2.25
		唐揚げの油淋ソース	鶏肉		ごねぎ 生姜 玉葱 にんにく	米粉 でん粉 砂糖 サラダ油				
		もやしの中華風サラダ			小松菜 人参 もやし きくらげ	春雨 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		わかめスープ	わかめ		人参 玉葱 えのきだけ					
28(火)	○	セサミトースト	ぎゅうにゅう／			食パン 砂糖 ごま マーガリン	613	23.3	25.5	2.20
		グリーンサラダ	青大豆		小松菜 キャベツ 玉葱 もやし	砂糖 サラダ油				
		ポトフ	豚肉		かぶ(葉) 人参 かぶ セロリー 玉葱	じゃが芋				
		ヨーグルト	ヨーグルト							
29(水)	○	ごはん・ごま塩	ぎゅうにゅう／			米 麦 ごま	597	24.9	18.9	1.98
		豚肉と大根の煮物	みそ 豚肉		人参 さやいんげん 生姜 大根	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 サラダ油				
		すまし汁(うずら卵)	豆腐 うずら卵		小松菜 玉葱 えのき茸					
		源氏豆	大豆 青大豆			でん粉 砂糖 サラダ油				
30(木)	○	スパゲティ大豆ソース	ぎゅうにゅう／大豆 高野豆腐 みそ 豚肉		ピーマン トマトピューレ 生姜 玉葱 にんにく 干し椎茸	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 サラダ油	602	25.0	19.6	2.23
		干切り野菜スープ			チンゲン菜 人参 キャベツ セロリー 玉葱	サラダ油				
		かぼちゃマフィン	牛乳		かぼちゃ 人参	ミックス粉 砂糖 はちみつ バター チョコレート				
		小魚	煮干し							
31(金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			米 麦	598	26.2	17.2	2.22
		手作りひじきふりかけ(ゆかり)	ひじき		ゆかり粉	砂糖 ごま				
		さけのバターしょうゆ焼き	さけ			バター				
		おひたし			小松菜 人参 キャベツ もやし					
		さつまいも入りけんちん汁	豆腐 油揚げ		人参 ごぼう 長葱	さつま芋 サラダ油				
		柿			柿					

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g(摂取I単位*の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

※10月7日(火)提供予定「揚げギョーザ」の原材料は、()で表示しています。一部に豚肉・大豆・小麦・ごまを含みます。

平均栄養量	601	25.4	18.4	2.16
-------	-----	------	------	------

