






















日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人分 kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
1	金	麦入りごはん		回鍋肉(ホイコーロー) 鶏肉ときゅうりの中華あえ チンゲン菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく 糸かまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく きゅうり チンゲンサイ	ごめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	625	32.0	25.8
4	月	麦入りごはん		いわしのかぼすレモン煮 野菜のみそドレッシングあえ 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう いわしのレモン煮 とりにく みそ とうふ	キャベツ きゅうり にんじん はねぎ	ごめ おおむぎ オリーブゆ さとう	573	26.8	25.1
5	火	麦入りごはん		豚肉のしょうが焼き いろどりサラダ さつま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ひじき とりにく とうふ みそ	しょうが にんにく りんご たまねぎ キャベツ にんじん カリフラワー えだまめ あかピーマン きピーマン レモン ごぼう はねぎ	ごめ おおむぎ さとう さつまいも	677	29.9	29.6
6	水	秋のきのこカレー		人参とキャベツのサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにく チーズ ジョア まぐろ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ レモン	ごめ おおむぎ じゃがいも あぶら オリーブゆ ゼリー	630	21.9	21.3
7	木	ロールパン		じゃがいものマヨネーズ焼き コールスローサラダ 野菜と豆のトマトスープ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ だいた	たまねぎ コーンレモン キャベツ きゅうり にんじん トマト マッシュルーム パセリ	パン じゃがいも マヨネーズ さとう オリーブゆ	599	21.2	41.2
8	金	麦入りごはん		タルタルソース チキン南蛮 グリーンサラダ 白ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	レモン ブロッコリー キャベツ ほうれんそう しろねぎ はねぎ	ごめ おおむぎ タルタルソース でんぷん あぶら さとう オリーブゆ	633	23.9	31.7
11	月	麦入りごはん		ポイルブロッコリー ハムステーキ りんごサラダ キャベツのクリームスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく	ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご レーズン たまねぎ カリフラワー にんじん	ごめ おおむぎ オリーブゆ さとう	613	25.8	26.6
12	火	麦入りごはん		肉じゃが煮 白菜のおひたし 湯葉のみそ汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ゆば みそ	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース ほうれんそう はくさい はねぎ	ごめ おおむぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	636	28.7	22.9
13	水	豚キムチ丼		ナムル わかめスープ 大学いも	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ 糸かまぼこ	たまねぎ なら キムチ にんじん もやし ほうれんそう だいこん	ごめ おおむぎ さとう ごまあぶら ごま さつまいも あぶら	614	27.1	19.8
14	木	麦入りごはん		鮭と里芋のグラタン ほうれん草のごまあえ 油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ しろみそ チーズ あぶらあげ みそ	ブロッコリー キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ はねぎ	ごめ おおむぎ さといも さとう ごま	591	26.0	23.5
15	金	麦入りごはん		すき焼き きゅうりの酢の物 えのきたけのみそ汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ さつまあげ わかめ	しろねぎ はくさい ごぼう きゅうり にんじん レモン えのきたけ はねぎ	ごめ おおむぎ さとう こんにやく ふ	652	24.9	31.9
18	月	ごはん		五目煮豆 和風サラダ 玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく だいた さつまあげ ひじき たまご あぶらあげ みそ	れんこん にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ たまねぎ はねぎ えのきたけ	ごめ こんにやく さとう ごま マヨネーズ	591	25.7	24.5
19	火	豆腐飯		さんまのみそ煮 もち麦麺のサラダ かまぼこのすまし汁	とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう さんま ハム かまぼこ	にんじん しょうが キャベツ コーン はねぎ えのきたけ	ごめ おおむぎ そうめん ごま さとう ごまあぶら	633	24.6	29.3
20	水	ソースカツ丼		三色あえ 白菜のスープ ヨーグルト	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん はくさい はねぎ	ごめ おおむぎ こむぎパン あぶら さとう	667	30.0	22.8
21	木	麦入りごはん		鶏肉の香味焼き れんこんのサラダ わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく だいた わかめ みそ	しろねぎ れんこん キャベツ にんじん たまねぎ はねぎ	ごめ おおむぎ ごまあぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	593	27.7	23.8
22	金	麦入りごはん		ポテト入りオムレツ ブロッコリーのサラダ ビーフシチュー	ぎゅうにゅう ポテト入りオムレツ ぎゅうにく	ブロッコリー キャベツ あかピーマン にんにく たまねぎ にんじん トマト	ごめ おおむぎ オリーブゆ じゃがいも	655	23.9	30.2
25	月	麦入りごはん		鮭のハーブ焼き さつまいものサラダ 豆腐の味噌汁	ぎゅうにゅう さけ チーズハム とうふ みそ	にんにく パセリ きゅうり たまねぎ えのきたけ はねぎ	ごめ おおむぎ パン マヨネーズ オリーブゆ さつまいも	668	29.4	29.0
26	火	麦入りごはん		大根のみそ煮 ハムと野菜のからしあえ 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりひきにく あぶらあげ みそ ハム とうふ	だいこん しょうが にんじん はねぎ キャベツ こまつな えのきたけ	ごめ おおむぎ こんにやく あぶら さとう	617	25.8	28.6
27	水	ピビンバ		ツナあえ 白ねぎのスープ	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう まぐろ わかめ かまぼこ	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん キャベツ チンゲンサイ コーン ゆず しろねぎ	ごめ おおむぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	622	26.3	32.8
28	木	麦入りごはん		親子煮 切干大根のサラダ 麩のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご 糸かまぼこ みそ	たまねぎ にんじん グリンピース きりぼしだいこん キャベツ もやし コーン はねぎ	ごめ おおむぎ じゃがいも さとう ごま ごまドレッシング ふ	639	25.6	24.8
29	金	麦入りごはん		ポイルブロッコリー・にんじん ハンバーグ 大根サラダ 秋味ミネストローネ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ハンバーグ まぐろ ベーコン	ブロッコリー にんじん だいこん みずな しめじ たまねぎ トマト パセリ	ごめ おおむぎ さとう マヨネーズ ごま さつまいも プリン	689	26.1	31.5