

日	献立	おかずの内容			エネルギー 蛋白質 鉄	Kcal g mg
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える		
3 (月)	血うどん ミルク 巨峰	ミルク いか 豚肉 えび うずら卵	揚げそば ごま油 片栗粉	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ しめじ もやし 巨峰	506 24.8 1.6	Kcal g mg
4 (火)	米飯 ふりかけ ミルク 牛肉のしぐれ煮 おひたし ぶどうフレッシュゼリー	ミルク 卵 かつおぶし 牛肉	米飯 ごま こんにゃく ぶどうフレッシュゼリー	のり 三度豆 にんじん 土生姜 たけのこ もやし ほうれん草 きゃべつ	626 22.4 2.0	Kcal g mg
5 (水)	米飯 ゆかり ミルク さんまのごま揚 or サーモンフライ グリーンサラダ 秋のスペシャル杏仁フルーツ	ミルク さんま サーモン 卵 チーズ 杏仁豆腐	米飯 小麦粉 パン粉 油 栗 杏仁豆腐 ごましょうゆドレッシング	ゆかり きゅうり ブロッコリー アスパラ きゃべつ りんご キウイフルーツ パイナップル バナナ	634 20.7 3.0	Kcal g mg
6 (木)	チーズパン ミネストローネ ポテトカップグラタン りんごジュース	ベーコン ミルク チーズ	チーズパン マカロニ コーン じゃがいも かぼちゃ 小麦粉 マーガリン 油 りんごジュース	たまねぎ にんじん トマトチャップ トマチュレ マッシュルーム きゃべつ パセリ	570 20.2 1.4	Kcal g mg
7 (金)	栗ごはん ミルク さんまの竜田揚げ 秋野菜あんかけ マンゴーフルーツ	ミルク さんま	米飯 栗 片栗粉 油 かぼちゃ さつまいも	土生姜 だいこん にんじん しめじ はくさい ましたけ 青ねぎ えりんぎ マンゴー	771 23.7 2.2	Kcal g mg
11 (火)	やきいも ミルク みそ煮込みうどん 焼プリン	ミルク えび たら うずら卵 豚肉 みそ かつおぶし 油あげ 焼プリン	さつまいも うどん 片栗粉 焼プリン	にんじん 土生姜 はくさい ほうれん草 青ねぎ しめじ もやし たまねぎ	645 25.0 4.0	Kcal g mg
12 (水)	米飯 ミルク 福神漬 秋ハヤシ or 秋カレー ブロッコリーとかいワラーのサラダ バナナヨーグルト	ミルク 牛肉 チーズ バナナヨーグルト	米飯 じゃがいも カレールウ デミグラスソース ハヤシルウ ゆずしょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ グリンピース にんじん マッシュルーム エリンギ しめじ トマトチャップ カリフラワー ブロッコリー	647 24.4 2.1	Kcal g mg
13 (木)	鮭ごはん 秋の具だくさんみそ汁 ししゃもフリッター ジョア(ブルーベリー)	鮭 ししゃも 白豆腐 油あげ みそ 卵 ジョア(ブルーベリー)	米飯 ごま 油 さつまいも かぼちゃ 小麦粉 片栗粉	こんぶ にんじん はくさい しめじ 青ねぎ だいこん	569 22.4 2.6	Kcal g mg
14 (金)	包(パオ) 豚の角煮 中華卵スープ(フォー入) マンゴープリン	豚肉 卵 マンゴープリン	包(パオ) 片栗粉 フォー ごま油 マンゴープリン	土生姜 はくさい にんじん たけのこ しめじ 青ねぎ	621 18.4 3.1	Kcal g mg
17 (月)	きのこピラフ ミルク 秋のチキンクリームシチュー ミニトマト 柿	ミルク 無塩バター 鶏肉 チーズ 生クリーム	米飯 じゃがいも コーン ホワイトルウ さつまいも かぼちゃ	しめじ しいたけ ましたけ えりんぎ たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー ミニトマト マッシュルーム 柿	645 21.8 2.4	Kcal g mg
18 (火)	米飯 ミルク 木の葉井 or 麻婆井 ほうれん草のごまあえ スティックマロン	ミルク 豚肉 厚揚げ 卵 焼かまぼこ 豆板醤 バター マーガリン 生クリーム	米飯 麻婆豆腐の素 ごま 白あん 栗 小麦粉 ショートニング	白ねぎ にんじん たまねぎ にんにく 青ねぎ しいたけ ほうれん草	613 27.6 3.5	Kcal g mg
19 (水)	マロンパン ミルク インディアンロールカツ コーンサラダ アップルフレッシュゼリー	ミルク 豚肉 鶏肉 マーガリン	マロンパン パン粉 小麦粉 油 ショートニング じゃがいも カレールウ コーン ごましょうゆドレッシング アップルフレッシュゼリー	たまねぎ にんじん トマトチャップ ブロッコリー きゃべつ	608 19.5 1.9	Kcal g mg
19 (水)	(1年生ブッフェ) マロンパン or クロワッサン or オレンジパン インディアンロールカツ or ハンバーグ コーンサラダ or ポテトサラダ パンブキンポタージュース アップルフレッシュゼリー	豚肉 鶏肉 マーガリン 牛肉 ミルク 卵 チーズ 生クリーム ハム	マロンパン オレンジパン クロワッサン 小麦粉 油 かぼちゃ マヨネーズ ショートニング じゃがいも カレールウ コーン ごましょうゆドレッシング パン粉 ホタージュベース アップルフレッシュゼリー	たまねぎ にんじん トマトチャップ ブロッコリー きゃべつ きゅうり ナツメグ パセリ グリンピース	594 19.2 2.9	Kcal g mg
20 (木)	米飯 のりの佃煮 ミルク おでん ブロッコリーのごまあえ 栗のクレープ	ミルク 鶏肉 厚揚げ うずら卵 すり身ボール 栗のクレープ	米飯 こんにゃく さといも ごま 栗のクレープ	のりの佃煮 だいこん にんじん ブロッコリー	651 23.0 4.3	Kcal g mg
21 (金)	米飯 味付のり キムチ鍋 きゃべつ & 白ぶどうジュース	豚肉 白豆腐 みそ	米飯 マロニー 麻婆豆腐の素 キムチの素 きゃべつ & 白ぶどうジュース	味付のり はくさい にんじん しめじ 青ねぎ	437 22.0 1.8	Kcal g mg
25 (火)	黒糖パン ミルク 秋満載クリームスバゲティー ミニトマト みかんゼリー	ミルク ベーコン 生クリーム チーズ	黒糖パン スバゲティー ホワイトソース かぼちゃ みかんゼリー	エリンギ ましたけ たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ アスパラ ミニトマト	682 22.6 2.6	Kcal g mg
26 (水)	まつたけご飯 豚汁 or のっぺい汁 焼ししゃも りんご	油あげ 豚肉 鶏肉 白豆腐 焼かまぼこ みそ ししゃも	米飯 こんにゃく さといも 片栗粉	まつたけ たけのこ ひらたけ にんじん だいこん 土生姜 青ねぎ ごぼう なめこ りんご	492 27.4 3.1	Kcal g mg
27 (木)	バターライス ミルク ビーフストロガノフ アスパラガスのビーナッツあえ みかん	ミルク 無塩バター 牛肉 生クリーム サワークリーム	米飯 デミグラスソース ハヤシルウ ビーナッツ	たまねぎ マッシュルーム しめじ アスパラ パプリカ みかん	666 27.0 2.4	Kcal g mg
31 (月)	米飯 納豆 豆腐のスープ煮 えびシューマイ ぶどうジュース	納豆 豚肉 白豆腐 いとよりだい えび	米飯 パン粉 小麦粉 ぶどうジュース	はくさい にんじん しめじ たけのこ 青ねぎ たまねぎ	488 19.0 4.8	Kcal g mg
栄養平均量					603 22.7 2.7	Kcal g mg