

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		
1 (月)	アップルパン カマンベールチーズ ミネストローネ ポテトチップス(かぼちゃ) きゃべつ&ホワイトグレープジュース	カマンベールチーズ ベーコン ミルク チーズ	アップルパン コーン マカロニ じゃがいも かぼちゃ マーガリン 小麦粉 きゃべつ&ホワイトグレープジュース	たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム パセリ トマトケチャップ トマトピューレ	631 16.4 1.4	Kcal g mg
2 (火)	きのこピラフ ミルク 温しゃぶサラダ マンゴーフルーツ	ミルク 豚肉	米飯 無塩バター ゆずしょうゆドレッシングor ごまドレッシング	しめじしいたけ ましたけ だいこん きゃべつ にんじん ブロッコリー カリフラワー もやし アスパラ マンゴー	451 19.2 1.9	Kcal g mg
3 (水)	米飯 ミルク 天津飯or豚丼 ほうれん草のごまあえ アップルフレッシュゼリー	ミルク えび 卵 豚肉	米飯 片栗粉 ごま アップルフレッシュゼリー	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 白ねぎ クリンビス チンゲン菜 青ねぎ 土生姜 ほうれん草	569 26.1 2.7	Kcal g mg
4 (木)	ナン ミルク ドライカレー フルーツのヨーグルトあえ	ミルク 鶏肉 チーズ ヨーグルト	ナン カレールー	たまねぎ にんじん ビーマン トマトケチャップ 甘夏缶 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	723 34.8 1.4	Kcal g mg
5 (金)	(セルフカズバーガー) バーガーパン スライスチーズ ミンチカツ グリーンサラダ 冷製パンブキンスープ ラ・フランスゼリー	スライスチーズ 豚肉 卵 ミルク	バーガーパン パン粉 小麦粉 油 かぼちゃ ゆずしょうゆドレッシングorマヨネーズ ラ・フランスゼリー	きゅうり きゃべつ ブロッコリー アスパラ たまねぎ にんじん	786 23.9 2.5	Kcal g mg
9 (火)	焼いも みそ煮込みうどん ジョア(アップル)	うずら卵 油あげ さばぶし 豚肉 えび たら みそ ジョア(アップル)	さつまいも うどん	たまねぎ ほうれん草 しめじ にんじん はくさい 青ねぎ	503 21.1 4.2	Kcal g mg
10 (水)	米飯 福神漬 ミルク 秋のカレーor秋のハヤシライス 巨峰	ミルク 牛肉 チーズ	米飯 じゃがいも かぼちゃ カレールウ ハヤシルー デミグラスソース	福神漬 たまねぎ にんじん クリンビス トマトケチャップ しめじ えりんぎ ましたけ 巨峰	583 22.8 1.9	Kcal g mg
11 (木)	揚そば ミルク 皿うどん 桃まん	ミルク いか 豚肉 えび うずら卵 桃まん	揚そば 片栗粉 ごま油 桃まん	はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ もやし たけのこ	508 22.9 1.6	Kcal g mg
12 (金)	米飯 味付のり ミルク 牛肉のしくれ煮 ブロッコリーのごまあえ みかんゼリー	ミルク 牛肉	米飯 こんにゃく ごま みかんゼリー	味付のり 三度豆 にんじん たけのこ 土生姜 しめじ ブロッコリー	604 11.8 2.1	Kcal g mg
15 (月)	鮭ご飯 秋の具だくさんみそ汁 ししゃもフリッター ぶどうジュース	鮭 厚揚げ みそ ししゃも	米飯 ごま さつまいも 油 かぼちゃ 小麦粉 上新粉 ぶどうジュース	こんぶ だいこん にんじん はくさい しめじ 青ねぎ ましたけ	522 21.5 2.4	Kcal g mg
16 (火)	黒糖パン ミルク ポロネーゼペンネ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ アップルパイ	ミルク 豚肉 チーズ アップルパイ	黒糖パン ベンネ ハヤシルー デミグラスソース ごましょうゆドレッシング アップルパイ	たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトケチャップ カリフラワー ブロッコリー	650 26.7 3.4	Kcal g mg
17 (水)	栗ご飯 ミルク 秋鮭の塩焼orさばの生姜煮 野菜のきんぴら スナップエンドウのごまあえ 洋なしフレッシュゼリー	ミルク 鮭 さば	米飯 栗 こんにゃく ごま 洋なしフレッシュゼリー	土生姜 ごぼう れんこん にんじん たけのこ スナップエンドウ	604 25.8 2.1	Kcal g mg
18 (木)	アリコベール ミルク インディアンロールカツ スパゲティサラダ フルーツゼリー ＜1年生アップフェ＞ アリコベールorクロワッサンorセサミン インディアンロールorハムステーキ スパゲティサラダ 冷製コンソメスープ フルーツゼリー	ミルク ハム 豚肉 鶏肉 ハム 豚肉 鶏肉 ミルク ハムステーキ	アリコベール スパゲティ パン粉 小麦粉 じゃがいも マーガリン カレールウ ゆずしょうゆドレッシング フルーツゼリー アリコベールorクロワッサンorセサミン スパゲティ パン粉 小麦粉 じゃがいも マーガリン カレールウ コーン ゆずしょうゆドレッシング フルーツゼリー	ごぼう ブロッコリー きゃべつ にんじん たまねぎ トマトケチャップ ごぼう ブロッコリー きゃべつ にんじん たまねぎ トマトケチャップ	765 31.9 2.5 745 26.1 2.1	Kcal g mg Kcal g mg
19 (金)	包(バオ) 豚の角煮 フォー入り中華卵スープ マンゴープリン	豚肉 卵 マンゴープリン	包(バオ) フォー 片栗粉 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 18.0 3.0	Kcal g mg
23 (火)	いなり寿司 カレーうどん りんごジュース	油あげ さばぶし 牛肉 うずら卵	寿司飯 ごま うどん カレールウ 片栗粉 りんごジュース	たまねぎ にんじん 青ねぎ ほうれん草	555 18.9 2.5	Kcal g mg
24 (水)	米飯 ミルク 木の葉丼orとり丼 おひたし スイートポテト	ミルク 焼かまぼこ 卵 鶏肉 スイートポテト	米飯 片栗粉 ごま スイートポテト	たまねぎ にんじん 干しいたけ 青ねぎ 粉山椒 ほうれん草 もやし きゃべつ	568 25.4 2.3	Kcal g mg
25 (木)	トルティーヤ 豚肉と野菜のソテー ニョッキ入りイタリアントマトスープ ジョア(ブルーベリー)	豚肉 ベーコン 大豆 レンズ豆 ひよこ豆 いんげん(赤・白) ジョア(ブルーベリー)	トルティーヤ 焼肉のたれ ニョッキ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトケチャップ トマトピューレ パセリ	606 29.4 1.8	Kcal g mg
29 (月)	米飯 ふりかけ ミルク さんまの竜田揚げ秋野菜あんかけ 三度豆のごまあえ みかん	ミルク かつおぶし 卵 さんま	米飯 ごま てんぷら粉 油 ごま	のり 土生姜 しめじ だいこん にんじん はくさい ましたけ 青ねぎ 三度豆 みかん	557 23.1 2.0	Kcal g mg
30 (火)	マロンパン ミルク 秋満載クリームスパゲティ ミニトマト りんご	ミルク ベーコン 生クリーム チーズ	マロンパン スパゲティ ホワイトルー かぼちゃ コーン	えりんぎ ましたけ にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム ミニトマト りんご	664 25.6 2.2	Kcal g mg
31 (水)	まつたけご飯 ぶた汁orのつべい汁 きゃべつとじゃこのおひたし 焼プリン	油あげ 鶏肉 焼かまぼこ 豚肉 豆腐 味噌 ちりめんじゃこ 焼プリン	米飯 こんにゃく 片栗粉 さといも ごま油 焼プリン	たけのこ まつたけ ひらたけ にんじん だいこん 青ねぎ ごぼう なめこ 土生姜 きゃべつ	485 21.7 2.4	Kcal g mg
栄養平均量					600 23.5 2.3	Kcal g mg

食材の主な生産地

しめじ・・・長野
きゅうり・・・滋賀・宮崎
青ねぎ・・・京都
みかん・・・和歌山
牛肉・・・オーストラリア

にんじん・・・鳥取・長崎
きゃべつ・・・愛知
もやし・・・京都
りんご・・・長野
鶏肉・・・京都・熊本・宮崎

たまねぎ・・・淡路島
ミニトマト・・・熊本
じゃがいも・・・北海道
ブロッコリー・・・エクアドル

はくさい・・・和歌山・岡山
アスパラ・・・チリ
だいこん・・・和歌山
豚肉・・・京都・カナダ