

| 日         | 献立                                                            | おかずの内容                            |                                                                      |                                                                            | エネルギー<br>蛋白質<br>鉄  | Kcal<br>g<br>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<br>(木)  | おさつパン ミルク<br>ビーフシチュー<br>ポパイサラダ<br>和梨ゼリー                       | ミルク 牛肉 チーズ                        | おさつパン じゃがいも ハヤシルウ<br>デミグラスソース コーン<br>ごましょうゆドレッシングorごまドレッシング<br>和梨ゼリー | たまねぎ にんじん ブロッコリー<br>カリフラワー トマトケチャップ<br>ほうれん草                               | 749<br>29.5<br>3.1 | Kcal<br>g<br>mg |
| 2<br>(金)  | 米飯 味付のり<br>キムチ鍋<br>揚げようざ<br>りんごジュース                           | 豚肉 白豆腐 みそ 鶏肉                      | 米飯 マロニー キムチの素<br>麻婆豆腐の素 油 ごま油 小麦粉<br>りんごジュース                         | 味付のり はくさい にんじん<br>青ねぎ しめじ きゃべつ たまねぎ<br>ニラ ひじき                              | 525<br>19.5<br>4.2 | Kcal<br>g<br>mg |
| 5<br>(月)  | 米飯 ふりかけ ミルク<br>さばの塩焼<br>大根と厚揚げのピリ辛煮<br>ブロッコリーのごまあえ<br>柿       | ミルク かつおぶし 卵 さば<br>厚揚げ みそ 豆板醤      | 米飯 ごま 麻婆豆腐の素 片栗粉                                                     | のり だいこん にんじん しめじ<br>枝豆 ブロッコリー 柿                                            | 634<br>33.5<br>3.8 | Kcal<br>g<br>mg |
| 7<br>(水)  | 米飯 福神漬 ミルク<br>えびかつカレーorチキンカツカレー<br>いろどりサラダ<br>バナナヨーグルト        | ミルク チーズ えび 鶏肉 卵<br>白身魚 バナナヨーグルト   | 米飯 じゃがいも カレールウ パン粉<br>小麦粉 油 コーン<br>ゆずしょうゆドレッシング                      | 福神漬 たまねぎ にんじん<br>グリーンピース きゃべつ きゅうり<br>ブロッコリー                               | 676<br>22.4<br>2.5 | Kcal<br>g<br>mg |
| 8<br>(木)  | 黒糖パン ミルク<br>ベーコンときのこのトマトソースパゲティ<br>大根サラダ<br>みかん               | ミルク ベーコン                          | 黒糖パン スパゲティ コーン<br>ごましょうゆドレッシング                                       | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>しめじ にんにく まいたけ エリンギ<br>だいこん 枝豆 トマトケチャップ トマトピューレ<br>みかん | 665<br>30.0<br>2.6 | Kcal<br>g<br>mg |
| 9<br>(金)  | 米飯 ゆかり ミルク<br>すき焼風煮物<br>ほうれん草のごまあえ<br>りんご                     | ミルク 牛肉 焼豆腐                        | 米飯 もち麦 こんにゃく ごま                                                      | ゆかり たまねぎ 青ねぎ<br>しめじ ほうれん草 りんご                                              | 503<br>23.1<br>2.6 | Kcal<br>g<br>mg |
| 12<br>(月) | 栗ご飯 ミルク<br>豆腐ハンバーグ<br>秋野菜の煮物<br>マロンスティック                      | ミルク 栗 鶏肉 白豆腐 卵<br>生クリーム 白あん       | 米飯 パン粉 小麦粉 やまいも<br>ごま こんにゃく かぼちゃ さつまいも<br>バター マーガリン                  | ごぼう たまねぎ にんじん 土生姜<br>たけのこ しめじ 枝豆 まいたけ                                      | 645<br>24.1<br>2.7 | Kcal<br>g<br>mg |
| 13<br>(火) | スライスパン いちごジャム ミルク<br>白身魚の香草揚げ スライスチーズ<br>ハムサラダ<br>白玉入りフルーツポンチ | ミルク ホキ チーズ 白ハム<br>小豆 白いんげん豆       | スライスパン いちごジャム パン粉<br>小麦粉 油 ゆずしょうゆドレッシング<br>上新粉                       | パジル きゃべつ もやし ブロッコリー<br>にんじん みかん缶 パイン缶<br>黄桃缶 甘夏缶 寒天                        | 716<br>28.1<br>2.6 | Kcal<br>g<br>mg |
| 14<br>(水) | きのご飯<br>けんちん汁orかす汁<br>三度豆のごまあえ<br>ジョア(アップル)                   | 豚肉 白豆腐 油あげ 白みそ<br>酒かす ジョア(アップル)   | 米飯 さといも ごま こんにゃく                                                     | しめじ しいたけ まいたけ 青ねぎ<br>にんじん だいこん ごぼう 三度豆                                     | 504<br>21.0<br>2.1 | Kcal<br>g<br>mg |
| 15<br>(木) | 中華ちまき<br>坦々うどん<br>ゆで卵<br>きゃべつ＆白ぶどうジュース                        | 豚肉 卵 みそ                           | もち米 うどん ごま キムチの素<br>坦々麺ベース 麻婆豆腐の素<br>きゃべつ＆白ぶどうジュース                   | にんじん 干しいたけ 太もやし<br>青ねぎ 味付メンマ はくさい                                          | 528<br>24.3<br>2.7 | Kcal<br>g<br>mg |
| 16<br>(火) | 米飯 韓国のり ミルク<br>回鍋肉<br>春雨サラダ<br>みかん                            | ミルク 豚肉 甜麺醤                        | 米飯 春雨 回鍋肉の素                                                          | 韓国のり きゃべつ ビーマン しめじ<br>にんじん たまねぎ きゅうり もやし<br>みかん                            | 558<br>27.9<br>2.0 | Kcal<br>g<br>mg |
| 19<br>(月) | 米飯 のりの佃煮 ミルク<br>おでん<br>スナップエンドウのごまあえ<br>焼プリン                  | ミルク 鶏肉 厚揚げ うずら卵<br>えび たら 白身魚 焼プリン | 米飯 こんにゃく さといも ごま<br>大豆油 焼プリン                                         | のりの佃煮 にんじん だいこん<br>スナップエンドウ たまねぎ ごぼう                                       | 671<br>25.4<br>3.5 | Kcal<br>g<br>mg |
| 20<br>(火) | 栗パン<br>ポトフ<br>ポテトカップグラタン<br>ぶどうジュース                           | ウィンナー ミルク チーズ                     | 栗パン じゃがいも ヤングコーン<br>かぼちゃ コーン マーガリン 小麦粉<br>ぶどうジュース                    | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>三度豆 だいこん セロリ                                          | 636<br>24.3<br>2.2 | Kcal<br>g<br>mg |
| 21<br>(水) | 米飯 ミルク<br>麻婆豆腐or他人丼<br>きゃべつとじゃこのおひたし<br>りんご                   | ミルク 厚揚げ 豚肉 豆板醤<br>牛肉 卵 ちりめんじゃこ    | 米飯 麻婆豆腐の素 ごま油<br>片栗粉                                                 | 白ねぎ にんじん たまねぎ にんにく<br>青ねぎ きゃべつ りんご                                         | 561<br>26.4<br>3.0 | Kcal<br>g<br>mg |
| 22<br>(木) | アップルパン ミルク<br>ローストチキン<br>コーンサラダ<br>みかんゼリー                     | ミルク 鶏肉                            | アップルパン コーン<br>ごましょうゆドレッシング<br>みかんゼリー                                 | きゃべつ にんじん ブロッコリー                                                           | 669<br>29.6<br>2.6 | Kcal<br>g<br>mg |
| 26<br>(月) | 米飯 ふりかけ ミルク<br>豆腐の野菜あんかけ<br>えびシューマイ<br>柿                      | ミルク かつおぶし 焼豆腐 鶏肉<br>いとよりだい えび 卵   | 米飯 ごま かぼちゃ 片栗粉 パン粉<br>小麦粉                                            | のり だいこん にんじん はくさい<br>しめじ まいたけ 青ねぎ 土生姜<br>たまねぎ 柿                            | 564<br>24.7<br>5.1 | Kcal<br>g<br>mg |
| 27<br>(水) | 鮭そうすい<br>筑前煮<br>わらび餅                                          | 鮭 卵 鶏肉                            | 米飯 さといも わらび餅 こんにゃく                                                   | しめじ 青ねぎ だいこん にんじん<br>はくさい ごぼう たけのこ 三度豆                                     | 421<br>20.2<br>2.0 | Kcal<br>g<br>mg |
| 栄養平均量     |                                                               |                                   |                                                                      |                                                                            | 599<br>25.3<br>2.9 | Kcal<br>g<br>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