






日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	力 や 熱 の も と に な る き の 食 品	血 や 肉 を つ く あ か の 食 品	体 の ち ょ う し を と と の え る み ど り の 食 品
2	月	ごはん ぎゅうにゅう すきやきぶんに ごもくたまごやき ごまふうみあえ	659	30.3	こめ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ごもくたまごやき	こんにゃく キャベツ こまつな にんじん ねぎ はくさい もやし しいたけ
3	火	あげパン(きなこ) ぎゅうにゅう ポトフ ペンネアラピータ	694	24.3	コッペパン こめあぶら アーモンドこ さとう マカロニ ジャがいも オリーブオイル	きなこ ぎゅうにゅう バラベーコン フランクフルト	キャベツ だいこん たまねぎ トマト にんじん にんにく パセリ しめじ
4	水	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ほうれんそうのサラダ	597	22.3	こめ むぎ ジャがいも こめあぶら カレールウ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	キャベツ しょうが たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく ほうれんそう
5 ★	木	じごなうどん ぎゅうにゅう きのこうどん やきいも れんこんのきんぴら	622	25.8	じごなうどん やきいも さとう ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ こんぶ ぶたにく とりにく	こんにゃく にんじん ねぎ れんこん えのきたけ しいたけ しめじ なめこ まいたけ さんさい
6	金	ごはん ぎゅうにゅう はくさいのスープ ぶたにくのあますあんかけ はるさめのごもくいため	680	27.6	こめ でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム にくだんご	たけのこ たまねぎ にら にんじん こねぎ はくさい あかピーマン もやし きくらげ
10	火	ごはん(さいのきすな) ぎゅうにゅう にくじゃが たこナゲット2こ きっかあえ	634	26.8	こめ ジャがいも さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし さつまあげ ぶたにく たこナゲット	こんにゃく さやいんげん きく きゅうり だいこん たまねぎ にんじん
11	水	エビピラフ ぎゅうにゅう とりにくのトマトに マカロニサラダ	587	29.9	こめ バター マカロニ ジャがいも こめあぶら	えび ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ トマト しめじ マッシュルーム にんじん さやいんげん とうもろこし きゅうり キャベツ バジル
12	木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう もやしあんかけラーメン だいがくいも2こ りんご	670	23.3	ちゅうかめん さつまいも でんぶん さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう なんと ぶたにく	たけのこ たまねぎ にら にんじん もやし りんご きくらげ
13	金	さつまいもごはん ぎゅうにゅう ゆばのすましじる さばのしおやき こんにゃくとごぼうのみそいため	636	34.7	こめ もちごめ さつまいも こめあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう きぬあげ ゆば さば なんと ぶたにく	こんにゃく さやいんげん ごぼう こまつな しょうが ねぎ えのきたけ しいたけ
16	月	ツイストパン (4ねん:こめこパン) ぎゅうにゅう アルファベットスープ ハンバーグケチャップソース ジャーマンポテト	663	26.6	ツイストパン(こめこパン) マカロニ ジャがいも さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう バラベーコン とりにく ハンバーグ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン パセリ
17	火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどん しゅうまい2こ ナムル	661	26.4	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こまつな しょうが にら だいこん たけのこ もやし にんじん にんにく ねぎ しいたけ しゅうまい
18	水	ごはん(さいのきすな) ぎゅうにゅう やさいのみそじる さけのてりやき かぼちゃのそぼろに	594	31.5	こめ さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ さけのてりやき とりにく	かぼちゃ こまつな だいこん たまねぎ にんじん
19 ★	木	じごなうどん ぎゅうにゅう ごもくうどん てづくりスイートポテト だいこんサラダ	658	26.0	じごなうどん さつまいも さとう バター	ぎゅうにゅう わかめ なんと とりにく だっしふんにゅう なまクリーム	きゅうり みすな ごぼう だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう
20	金	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん ししゃもなんばんづけ2ほん きりほしだいこんのもの	615	25.3	こめ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ ししゃもでんぶんつき ぶたにく	ごぼう こまつな しょうが きりほしだいこん にんじん にんにく ねぎ えのきたけ
23	月	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふうわかめスープ しろみざかなのチリソースがけ ハンサンズー	601	20.5	こめ でんぶん はるさめ さとう ごま こめあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう わかめ なんと しろみざかなフリッター	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ だいずもやし
24	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ブロッコリーのサラダ	628	21.4	こめ むぎ ジャがいも こめあぶら ハヤシルウ デミグラスソース	ぎゅうにゅう ぶたにく	グリーンピース ブロッコリー しょうが たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん にんにく トマト
25	水	ごはん(さいのきすな) ぎゅうにゅう こおりとうふのみそじる とりにくのからあげ2こ たくあんとキャベツのあえもの	594	27.4	こめ こむぎこ でんぶん ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう こおりとうふ さつまあげ とりにく	キャベツ きゅうり だいこん たくあん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ
26	木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう ながさきチャンポン にくまん やさいソテー	676	31.3	ちゅうかめん ごま ごまあぶら こめあぶら バター にくまん	ぎゅうにゅう えび いか さつまあげ ぶたにく ハム	さやいんげん キャベツ しょうが たまねぎ にんじん はくさい ピーマン きくらげ しいたけ
27	金	わかめごはん ぎゅうにゅう よしのじる かつおフライ だいずとひじきののもの	633	30.4	こめ でんぶん さとう こめあぶら	わかめ ぎゅうにゅう だいず とうふ あぶらあげ ひじき かつおフライ とりにく	こんにゃく こまつな だいこん にんじん ねぎ しめじ
30	月	ごはん ぎゅうにゅう みそけんちんじる あじのしおこうじやき ちぐさいため	589	34.6	こめ さといも こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく いりたまご あじしおこうじづけ	キャベツ ごぼう だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう もやし しいたけ
31	火	しょくパン ぎゅうにゅう クリームシチュー うみとやまのサラダ ハロウィンデザート 	585	24.7	しょくパン ジャがいも こめあぶら ハロウィンデザート ホワイトルウ	ぎゅうにゅう かいそう とりにく なまクリーム チーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ しめじ
へいきんえいようりょう			632	27.2	※ 毎月19日は「食育の日」です。 ※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。 		
ひょうじゅんりょう			650	26.8	※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。 ※ (★) 印の日に、放送用資料があります。 ※「スプーン」は  印のついた日に持ってきましょう。		