

日曜	主 食	牛乳	お か ず	主な材料とはたらき			カロリーkcal	家庭で 補いたい 食品
				からだをつくる	体温や力のもとになる	からだのちょうしをととのえる	たんぱく質g しぼう g 塩分 g	
1 木	くろパン 	○	しいらのこめこあげ ミネストローネ	牛乳 し이라 ベーコン	パン じゃがいも 油 マカロニ こめ粉 さとう	にんじん たまねぎ セロリ レンコン ニンニク だいこん トマト パセリ レモン コーン	600 27.2 21.3 2.6	豆製品
2 金	むぎごはん 	○	いかのてりやき きんぴら どさんこじる	牛乳 とうふ 豚肉 わかめ いか	こめ じゃがいも 米粒麦 さとう ごま こんにゃく かたくりこ バター	にんじん こまつな ごぼう コーン ねぎ	623 29.4 16.9 2.6	果物
5 月	さつまいも ごはん 	○	あかうおのわふうソース むらくもじる	牛乳 あかうお たまご とうふ 鶏肉	こめ さつまいも 油 かたくりこ 米粒麦 さとう	たまねぎ にんじん こまつな	621 32.1 16.8 2.5	果物
6 火	にくみそ ひじきどん 	○	すましじる かき	牛乳 ひじき 豚肉 とうふ かまぼこ	こめ さとう かたくりこ 油	にんじん かき ほうれんそう しょうが たまねぎ えのきたけ	607 21.9 14.1 2.4	魚介類
7 水	ロールパン 	○	ポテトチーズオムレツ きゃべつとまめのスープ みかん	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ たまご いんげんまめ	パン じゃがいも 油	にんじん たまねぎ きゃべつ にんにく パセリ みかん	624 24.7 25.1 2.6	海藻類
8 木	コッペパン 	○	ピーンズシチュー もやしのソテー こくとうきなこアーモンド	牛乳 インゲン豆 脱脂乳 チーズ きなこ 鶏肉 ベーコン	パン じゃがいも こむぎこ 黒さとう マーガリン 油 アーモンド	にんじん たまねぎ もやし パセリ マッシュルーム	648 25.5 26.1 2.3	果物
9 金	カレー スパゲティ 	○	ブロッコリーとハムのソテー ブルーベリーマフィン	牛乳 豚肉 ベーコン ハム たまご	スパゲティ 油 ホットケーキ粉 さとう	にんじん たまねぎ きゃべつ セロリ ブロッコリー ブルーベリー ニンニク ピーマン	606 24.6 21.1 2.4	魚介類
13 火	まめまめ ドライカレー 	○	やさいスープ みかんゼリー	牛乳 鶏肉 レンズまめ だいず 豚肉 ベーコン ゼリー粉	こめ じゃがいも こむぎこ 油	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン トマト みかん パセリ にんにく	627 21.9 14.8 2.3	魚介類 海藻類
14 水	セサミ トースト 	○	とうもろこしスープ きゃべつのソテー	牛乳 たまご 鶏肉 ハム	パン かたくりこ マーガリン さとう ごま	にんじん たまねぎ コーン きゃべつ パセリ	613 23.0 24.7 2.9	果物
15 木	かやくごはん 	○	きびなごのなんばんづけ みそしる	牛乳 きびなご こおりどうふ 油あげ わかめ	こめ じゃがいも 米粒麦 さとう 油 ごま かたくりこ	にんじん こまつな ねぎ だいこん しいたけ	615 23.9 18.5 3.7	海藻類
16 金	だいずとじゃ このごはん 	○	とりにくのかおりやき きのこじる	牛乳 だいず ちりめんじゃこ 鶏肉	こめ かたくりこ さとう ごま さといも 米粒麦	にんじん しめじ えのきたけ なめこ だいこん こまつな ねぎ	628 24.9 23.2 2.5	果物

日 曜	主 食	牛 乳	お か ず	主な材料とはたらき			エネルギー kcal	家庭で 補いたい 食品
				からだを つくる	体温やちか らのもとになる	からだのちょうしを ととのえる	たんぱく質 g しぼう g 塩分 g	
19 月	ごはん 	○	かんぴょういりたまごやき きゃべつのおかかあえ あいしょうじる	牛乳 たまご 花かつお ベーコン	こめ さとう さつまいも しらたき	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし かんぴょう ねぎ	607 20.6 15.5 2.6	海藻類
20 火	タンタンめん 	○	ししゃものからあげ こくとうむしパン	牛乳 ししゃも 豚肉 たまご 豆乳	ちゅうかめん 油 ホットケーキ粉 黒ごとう ごま かたくりこ	たけのこ しいたけ もやし にんにく しょうが チンゲンサイ ねぎ	622 25.7 26.6 2.4	果物
21 水	くろパン 	○	ポテトドック うずらたまごのスープ フルーツあえ	牛乳 鶏肉 ベーコン うずらたまご	パン じゃがいも 油 ホットケーキ粉 マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ みかん もも パイナップル	670 22.2 23.0 2.2	海藻類
22 木	げんまい ごはん 	○	ジャージャンどうふ いりことアーモンドのあまから あえ	牛乳 なまあげ 豚肉 いりこ	こめ アーモンド さとう ごま げんまい 油	にんじん きゃべつ たけのこ しいたけ ねぎ チンゲンサイ しょうが	650 29.6 24.7 1.4	果物
23 金	ごはん 	○	さばのごまみそやき つきみだんごじる みかん	牛乳 油あげ さば 鶏肉	こめ さといも だんご さとう ごま 油	にんじん こまつな ごぼう ねぎ みかん えのきたけ	637 21.9 27.8 2.8	海藻類
26 月	コッペパン 	○	ポトフ ごぼうチップス りんごジャム	牛乳 豚肉 ベーコン	パン じゃがいも かたくりこ 油	たまねぎ にんじん きゃべつ セロリ コーン ごぼう パセリ りんご	600 21.6 21.1 2.5	海藻類
27 火	わかめ ごはん 	○	なまあげのそぼろに にびたし	牛乳 なまあげ 豚肉 わかめ 花かつお	こめ じゃがいも 油 さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな もやし グリーンピース	679 27.2 21.8 2.4	果物
28 水	にんじん ピラフ 	○	かつおのケチャップあえ はくさいとぶたにくのスープ みかん	牛乳 ベーコン かつお 豚肉	こめ かたくりこ 油 さとう バター	たまねぎ はくさい にんじん しいたけ パセリ みかん しょうが	641 29.4 20.2 2.9	海藻類
29 木	マーボー だいずどん 	○	チンゲンサイスープ あんになどうふ	牛乳 たまご 豚肉 だいず あんにな寒天 鶏肉	こめ かたくりこ さとう 油	にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ キクラゲ なら みかん リンゴ もも パイン ねぎ	667 25.2 18.5 1.7	魚介類
30 金	ソフト フランスパン 	○	カレーシチュー(かぼちゃいり) パリパリサラダ	牛乳 豚肉 豆乳 ハム	パン じゃがいも こむぎこ ワンタン 油	たまねぎ にんじん かぼちゃ きゃべつ にんにく コーン グリーンピース りんご	621 23.9 21.7 2.7	魚介類 海藻類

10月平均栄養価 エネルギー645kcal たんぱく質 26.2g 脂肪 21.0g 塩分 2.4g ☆材料の都合で献立をかえることがあります。