

ひ に ち	よ う び	しゅ しゅく 主 食	ぎ ゆう に ゆう	しゅ さい ふく さい 主 菜・副 菜・デ ザ ー ト	おもにしようするざいりょう			エ ネ ル ギ ー kcal たん ぱ く し つ g	ラ ン チ ル ーム	
					ねつやちからに なるもの	ちやきんにくを つくるもの	からだのちょうし をととのえる			
2	金	ひやしオクラうどん	○	ポテトボール くだもの	うどん こむぎこ じゃがいも かたくりこ	ぎゆうにゆう ちくわ たまご ベーコン あおのり	オクラ たまねぎ だいこん しょうが もやし みかん	667 20.1	2-2	
5	月	あきのドライカレー	○	まめサラダ くだもの	こめ バター あぶら さとう こむぎこ	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず	なす マッシュルーム たまねぎ にんじん セロリ パセリ	659 19.6	2-3	
6	火	ひやしスープちやづけ	○	あつあげのごまだれ やさいナムル	こめ むぎ かたくりこ ごま さとう	ぎゆうにゆう さけ ちりめん なまあげ	みつば にんじん えのき こまつな たまねぎ エノキ	663 26.3	2-4	
7	水	ごはん	○	ピーマンのだいずにくづめ きりぼしだいこんに みそしる	こめ パンこ さとう あぶら	ぎゆうにゆう だいず ぶたにく わかめ たまご スキムミルク	ピーマン こまつな しいたけ きりぼし きぬさや たまねぎ	618 25.2	6-1	
8	木	ひやしスパゲティ	○	あじつけとうもろこし くだもの	スパゲッティ あぶら さとう ごまあぶら バター	ぎゆうにゆう とりにく えび あぶらあげ	にんじん もやし キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが	606 27.8	6-2	
9	金	きくはなごはん	○	さかなのネギソース アーモンドあえ かきたまじる	こめ もちごめ さとう ごま アーモンド かたくりこ	ぎゆうにゆう さけ たまご とりにく みそ	きく にんじん りんご しゅんぎく わけぎ こまつな	628 29.1	6-3	
12	月	ライむぎパン	○	あらびきフランク サワークラウト ジャーマンポテト なしヨーグルト	ライむぎパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう あらびきフランク ベーコン ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ なし きゅうり	620 22.9	5-1	
13	火	ごはん・ごましお	○	あじのさんがやき ごまずきゅうり みそしる	こめ ごま さとう ごまあぶら	ぎゆうにゆう あじ ぶたにく たまご あぶらあげ	ながねぎ しそ きゅうり だいこん にんじん こまつな	545 27	5-2	
14	水	ひやしうどん	○	だいがくいも くだもの	うどん あぶら さつまいも ごま みずあめ さとう	ぎゆうにゆう とりにく こんぶ	にんじん しょうが きゅうり もやし ながねぎ 梨	672 19.2	5-3	
15	木	きのこずし	○	ちくわの2しよくてんぷら つきみじる くだもの	こめ かたくりこ しらたまこ ごま はるさめ さとう	ぎゆうにゆう ちくわ とりにく わかめ あおのり	かんぴょう しめじ いんげん かぼちゃ だいこん しいたけ	588 19.2	5-4	
16	金	さつまいもごはん	○	さんまのかばやき みそけんちんじる くだもの	こめ もちごめ さつまいも さとう あぶら ごま	ぎゆうにゆう さんま のり ぶたにく とうふ	にんじん こまつな ながねぎ しょうが だいこん ごぼう	687 23.7	4-1	
19	月	 敬老の日 								
20	火	わかめごはん	○	やきギョーザ はるさめサラダ コーンスープ	こめ ごま ぎょうざのかわ あぶら はるさめ	ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ たまご オイスター	にら キャベツ もやし にんじん きゅうり セロリ パセリ	592 22.4	4-2	
21	水	ツナトースト	○	はくさいとにくだんごスープ くだもの	はいがパン マヨネーズ はるさめ かたくりこ	ぎゆうにゆう ピザチーズ ツナ ぶたにく たまご	たまねぎ セロリ にんじん はくさい ながねぎ こまつな	663 28.3	4-3	
22	木	 秋分の日 								
23	金	なしチキンカレー	○	だいこんサラダ くだもの	こめ こむぎこ じゃがいも バター あぶら	ぎゆうにゆう とりにく チーズ	セロリ パセリ たまねぎ だいこん にんじん きゅうり	737 21.6	3-1	
26	月	ヘルシービビンバ	○	レタスとトマトのスープ くだもの	こめ あぶら かたくりこ ごま ごまあぶら	ぎゆうにゆう たまご ひじき オイスター とりにく ぶたにく	こまつな たけのこ もやし レタス トマト たまねぎ	578 24.4	3-2	
27	火	ココアトースト	○	とうふのトマトに くだもの くきわかめとコーンソテー	しよくパン さとう バター ごま グラニューとう	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ くきわかめ オイスター	にんじん トマト こまつな しいたけ たけのこ コーン	614 24.3	3-3	
28	水	わふうスパゲッティ	○	りんごケーキ ブローコリーともやしのごましょうゆ	スパゲッティ こむぎこ ごま バター アーモンド	ぎゆうにゆう たまご クリーム ベーコン のり	ピーマン にんじん ブロッコリー りんご しめじ もやし	651 24.1	2-1	
29	木	ごはん	○	かきあげ あおさのみそしる ごもくこんにやくに	こめ さつまいも こむぎこ ごまあぶら じゃがいも あぶら	ぎゆうにゆう えび いか たまご ぶたにく あおさ	にんじん ごぼう パセリ しいたけ コーン こまつな	669 24	2-2	
30	金	ブルコギどん	○	わかめコーンスープ くだもの	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく わかめ	しいたけ りんご たまねぎ にんじん にら ながねぎ	556 19.3	2-3	