



| 日       | 主食<br>しゅしょく<br>主食 | の<br>み<br>も<br>の | 汁物<br>しゅじゆ<br>主菜<br>しゅさい<br>副菜<br>ふくさい<br>デザート | あかの なかま<br>あ　にく　ほね<br>血や肉や骨になるもの |                         | きの なかま<br>なつ　ちから<br>熱や力になるもの             |            | みどりの なかま<br>ちやうし　よとの<br>からだの調子を整えるもの |                                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質                  | ※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。                               |
|---------|-------------------|------------------|------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|------------------------------------------|------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|         |                   |                  |                                                | たんぱく質<br>しつ                      | 無機質<br>むきしつ             | 炭水化物<br>たんすいぶつ                           | 脂質<br>ししつ  | (←緑黄色野菜) ビタミン (淡色野菜等→)               | 食塩相当量<br>しお(かんしょうじょうりょう)                             |                                       |                                                          |
| 2<br>金  | じゃこごはん            |                  | ちゅうかコーンスープ<br>ジャージャンどうふ                        | なまあげ、ぶたにく、<br>みそ、なると、たまご         | ぎゅうにゅう、<br>ちりめんじゃこ      | こめ、むぎ、さとう、<br>でんぶん                       | ごま、あぶら     | にんじん、にら、<br>チンゲンサイ                   | しょうが、にんにく、ながねぎ、<br>たけのこ、はくさい、しいたけ、<br>とうもろこし         | 638 Kcal<br>27.3 g<br>22.4 g<br>2.5 g | <div>～10がつのきゅうしょくもくひょう～<br/>しょうじと うんどう について かんがえよう</div> |
| 5<br>月  | ごはん               |                  | きのこのすましじる<br>さばのねぎみそやき<br>ごまあえ                 | さば、みそ、あぶらあげ                      | ぎゅうにゅう、わかめ              | こめ、さとう                                   | ごま         | こまつな、にんじん                            | ながねぎ、キャベツ、しめじ、<br>えのきたけ                              | 588 Kcal<br>28.2 g<br>21.8 g<br>2.0 g |                                                          |
| 6<br>火  | ガーリックピラフ          |                  | ウインナーとやさいのスープ<br>オリヴィエサラダ                      | ぶたにく、ハム、<br>ウインナー                | ぎゅうにゅう                  | こめ、むぎ、じゃがいも、<br>さとう                      | あぶら        | にんじん、ブロッコリー、<br>こまつな                 | にんにく、たまねぎ、<br>グリーンピース、マッシュルーム、<br>とうもろこし、キャベツ        | 564 Kcal<br>22.7 g<br>20.9 g<br>2.1 g |                                                          |
| 7<br>水  | にくみそキャベツどん        |                  | きんぴらじる                                         | ぶたにく、とりにく、みそ                     | ぎゅうにゅう                  | こめ、むぎ、さとう、<br>でんぶん、こんにゃく                 | あぶら        | にんじん                                 | しょうが、にんにく、キャベツ、<br>ごぼう、ながねぎ、なし、なし                    | 578 Kcal<br>24.1 g<br>17.0 g<br>1.3 g |                                                          |
| 8<br>木  | パンプキンパン           |                  | ツナのクリームスープ<br>アメリカンオムレツ                        | たまご、ぶたにく、ツナ、<br>レンズまめ            | ぎゅうにゅう                  | パンプキンパン、さとう、<br>じゃがいも                    |            | あかバブリカ、ピーマン、<br>にんじん                 | たまねぎ、マッシュルーム、<br>とうもろこし                              | 554 Kcal<br>30.1 g<br>21.6 g<br>2.2 g |                                                          |
| 9<br>金  | いかチリどん            | ジョア              | にらたまスープ<br>ちゅうかサラダ                             | いか、たまご、とりにく、<br>なると              | にゅうさんきんいんりょ<br>う        | こめ、むぎ、でんぶん、<br>さとう                       | あぶら、ごま     | にんじん、チンゲンサイ、<br>にら                   | しょうが、にんにく、たまねぎ、<br>ながねぎ、きゅうり、もやし                     | 551 Kcal<br>23.8 g<br>10.4 g<br>1.7 g |                                                          |
| 13<br>火 | ごはん               |                  | いなかにる<br>とうふハンバーグの<br>わふうあんかけ                  | ぶたにく、とうふ、<br>なまあげ、みそ             | ぎゅうにゅう、ひじき              | こめ、パンこ、さとう、<br>でんぶん、こんにゃく                | あぶら        | にんじん                                 | たまねぎ、えのきたけ、だいこん、<br>ごぼう                              | 593 Kcal<br>27.0 g<br>19.9 g<br>1.7 g |                                                          |
| 14<br>水 | コーヒーパン            |                  | あきやさいのスープに<br>マカロニサラダ                          | ぶたにく、だいた、ハム                      | ぎゅうにゅう                  | パン、さつまいも、<br>マカロニ、さとう                    | あぶら        | にんじん、こまつな                            | たまねぎ、キャベツ、きゅうり、<br>とうもろこし                            | 559 Kcal<br>24.6 g<br>19.5 g<br>1.9 g |                                                          |
| 15<br>木 | ゆかりごはん            |                  | たぬきじる<br>とりにくときといものにもの                         | とりにく、こおりどうふ、<br>とうふ、あぶらあげ、みそ     | ぎゅうにゅう                  | こめ、むぎ、さとも、<br>さとう、こんにゃく                  | あぶら        | にんじん                                 | ごぼう、たけのこ、しょうが、<br>だいこん、えのきたけ、ながねぎ                    | 573 Kcal<br>25.9 g<br>18.0 g<br>1.7 g |                                                          |
| 16<br>金 | あきやさいのカレーライス      | ジュニーゴ            | かぶサラダ<br>みかん                                   | ぶたにく、ツナ                          |                         | こめ、むぎ、さつまいも、<br>こむぎこ、さとう                 | あぶら        | にんじん                                 | りんご、しょうが、にんにく、<br>たまねぎ、しめじ、かぶ、きゅうり、<br>キャベツ、みかん      | 650 Kcal<br>17.0 g<br>12.7 g<br>1.3 g |                                                          |
| 20<br>火 | だいこんおろしスパゲッティ     |                  | ぶたしゃぶサラダ<br>アップルクーヘン                           | ツナ、ぶたにく、みそ                       | ぎゅうにゅう、のり               | スパゲッティ、さとう、<br>こむぎこ                      | あぶら、ごま、バター | にんじん                                 | たまねぎ、だいこん、きゅうり、<br>もやし、キャベツ、りんご                      | 596 Kcal<br>26.4 g<br>18.1 g<br>2.2 g |                                                          |
| 21<br>水 | シーフードピラフ          |                  | ジンジャーベジスープ<br>キャラメルポテト                         | えび、いか、とりにく、<br>だいた               | ぎゅうにゅう                  | こめ、むぎ、じゃがいも、<br>さつまいも、さとう                | あぶら、バター    | にんじん、さやいんげん                          | とうもろこし、たまねぎ、<br>キャベツ、しょうが                            | 605 Kcal<br>20.5 g<br>18.8 g<br>1.5 g |                                                          |
| 22<br>木 | ごもくうまにどん          |                  | みそしる                                           | なまあげ、ぶたにく、<br>いか、あぶらあげ、みそ        | ぎゅうにゅう、わかめ              | こめ、むぎ、さとう、<br>でんぶん                       | あぶら        | にんじん                                 | にんにく、しょうが、たまねぎ、<br>はくさい、きくらげ、だいこん、<br>ながねぎ、えのきたけ、りんご | 599 Kcal<br>27.5 g<br>18.6 g<br>1.8 g |                                                          |
| 23<br>金 | だいたごはん            |                  | おつきみじる<br>ホキのからあげ<br>ゆかりあえ                     | だいた、ホキ、かまぼこ、<br>とりにく             | ぎゅうにゅう                  | こめ、むぎ、さとう、<br>こめこ、でんぶん                   | あぶら        | にんじん                                 | きゅうり、だいこん、キャベツ、<br>しょうが、しめじ                          | 557 Kcal<br>26.7 g<br>17 g<br>2.4 g   |                                                          |
| 26<br>月 | ごまごはん             |                  | こまつなととうふのみそしる<br>さつまいもとれんこんの<br>あまからいため        | メルルーサ、とうふ、みそ                     | ぎゅうにゅう                  | こめ、むぎ、でんぶん、<br>さつまいも、さとう                 | ごま、あぶら     | こまつな、にんじん                            | しょうが、れんこん、だいこん、<br>ながねぎ                              | 619 Kcal<br>24.5 g<br>17.0 g<br>2.0 g |                                                          |
| 27<br>火 | ほうとう              |                  | いそあえ<br>まっちゃやむしパン                              | ぶたにく、あぶらあげ、<br>みそ、あずき            | ぎゅうにゅう、のり               | うどん、こむぎこ、<br>さとう                         | あぶら        | かぼちゃ、にんじん、<br>こまつな                   | だいこん、ごぼう、しめじ、<br>ながねぎ、もやし、えのきたけ                      | 557 Kcal<br>26.8 g<br>16.9 g<br>2.1 g |                                                          |
| 28<br>水 | キムチチャーハン          |                  | はるさめスープ<br>シュウマイ                               | ぶたにく、とうふ、<br>とりにく                | ぎゅうにゅう                  | こめ、むぎ、さとう、<br>でんぶん、<br>しゅうまいのかわ、<br>はるさめ | あぶら        | にんじん、チンゲンサイ                          | キムチ、ながねぎ、しょうが、<br>とうもろこし、えだまめ、きくらげ                   | 567 Kcal<br>24.8 g<br>19.2 g<br>2.5 g |                                                          |
| 29<br>木 | きのこごはん            |                  | どさんこじる<br>さけのちゃんちゃんやき                          | あぶらあげ、さけ、みそ、<br>ぶたにく             | ぎゅうにゅう、わかめ              | こめ、むぎ、さとう、<br>じゃがいも                      | あぶら、バター    | にんじん、ピーマン                            | しめじ、えのきたけ、まいたけ、<br>たまねぎ、キャベツ、もやし、<br>とうもろこし          | 561 Kcal<br>30.5 g<br>17.0 g<br>2.1 g |                                                          |
| 30<br>金 | もりのピラフ<br>        | ヨーグルト<br>むト      | ハロウィンスープ<br><br>パンプキンプリン                       | ウインナー、かまぼこ、<br>ぶたにく              | のむヨーグルト、<br>ぎゅうにゅう、かんてん | こめ、むぎ、マカロニ、<br>さとう                       | あぶら        | にんじん、ピーマン、<br>ほうれんそう、かぼちゃ            | たまねぎ、しめじ、エリンギ、<br>とうもろこし、キャベツ                        | 576 Kcal<br>18.9 g<br>14.2 g<br>2.2 g |                                                          |