

日 曜	献 立 名		材 料 名				エネルギー (kcal) (1人1日により算出)
	主 食	おかずなど	飲物	おもに血や肉になる食品	おもに働く力になる食品	おもに体の調子を整える食品	
1 火	ごはん	魚の照り焼き、かぶのサラダ ワントンスープ オレンジゼリー	牛乳	牛乳,もうかさめ,豚ひき肉,豚肉,なると,寒天	七分つき米,三温糖,油,ワントン皮,ごま油,白砂糖	しょうが,かぶ,かぶ葉,にんじん,きゅうり,もやし,長ねぎ,こまつな,オレンジジュース	597kcal
2 水	ごはん	肉豆腐 じゃが芋のチーズ焼き こんにゃくサラダ	牛乳	牛乳,豚肉,豆腐,ベーコン,チーズ,くさわかめ	七分つき米,油,こんにゃく,三温糖,かたくり粉,じゃがいも,サラダこんにゃく	にんにく,長ねぎ,玉ねぎ,にんじん,はくさい,こまつな,パセリ,キャベツ,きゅうり	612kcal
3 木	フィッシュバーガー	ごぼうサラダ ミネストローネスープ くだもの	牛乳	牛乳,ホキ,たまご,ひよこまめ,ベーコン	丸パン,小麦粉,パン粉,油,三温糖,マカロニ,バター	ごぼう,キャベツ,にんじん,きゅうり,玉ねぎ,セロリー,にんにく,トマト缶,みかん	612kcal
4 金	ゆかりごはん	魚のもみじ焼き エコおろしドレッシングサラダ 芋煮	牛乳	牛乳,さわら,豚肉,昆布	七分つき米,白ごま,三温糖,ごま油,油,こんにゃく,さといも	ゆかり粉,にんじん,まいだけ,パセリ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,だいこん,ごぼう,えのきだけ,ほんしめじ,こまつな,長ねぎ	596kcal
5 土	学習発表会でず カレーライス	わかめサラダ くだもの	牛乳	牛乳,豚肉,わかめ	七分つき米,じゃがいも,油,小麦粉,バター,三温糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,にんじん,チャツネ,もやし,キャベツ,こまつな,りんご	589kcal
8 火	塩ラーメン	ツナのサラダ 照り焼きまん	牛乳	牛乳,豚肉,ツナ,鶏肉	中華めん,油,ごま油,三温糖,小麦粉,白砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,だけのこ,はくさい,もやし,長ねぎ,きくらげ,チンゲンツァイ,だいこん,ほうれんそう,レモン,干しいたけ	630kcal
9 水	秋の香りごはん	鮭の香味焼き マカロニサラダ 貝だくさんみそ汁	牛乳	牛乳,鶏肉,さけ,ハム,豆腐,赤みそ,白みそ	七分つき米,さつまいも,油,三温糖,ごま油,マカロニ,こんにゃく	ほんしめじ,にんじん,いんげん,にんにく,しょうが,長ねぎ,キャベツ,きゅうり,ごぼう,だいこん,はくさい,こまつな	586kcal
10 木	目の愛護デーでず 小平ぶるべーのトースト	秋野菜のクリーム煮 目がキラキラサラダ くだもの	牛乳	牛乳,鶏肉,大豆,調理用牛乳,生クリーム	食パン,マーガリン,白砂糖,油,さつまいも,小麦粉,バター,三温糖,白ごま	ブルーベリー,レモン,セロリー,にんじん,玉ねぎ,かぶ,ほんしめじ,ブロッコリー,キャベツ,みずな,ほうれんそう,みかん	593kcal
11 金	白菜の そぼろあんかけ丼	バンバンジーサラダ フルーツポンチ	牛乳	牛乳,豚ひき肉,高野豆腐,鶏肉	七分つき米,油,三温糖,かたくり粉,白ごま,ねりごま,ごま油,ラー油,白砂糖	しょうが,玉ねぎ,はくさい,にんじん,こまつな,にんにく,きゅうり,もやし,キャベツ,りんご缶,みかん缶,黄桃缶,レモン	592kcal
15 火	十三夜のお月見献立でず 栗おこわ	わかさぎと大豆の唐揚げ おひたし いなか汁、月見だんご	発酵乳	発酵乳,大豆,わかさぎ,豆腐,あずき	七分つき米,もち米,栗,黒ごま,かたくり粉,こんにゃく,じゃがいも,油,白玉粉,上新粉,白砂糖,三温糖	しょうが,にんにく,にんにく,はくさい,ほうれんそう,にんじん,ごぼう,だいこん,えのきだけ,長ねぎ,かぼちゃ	592kcal
16 水	世界食料デーの献立でず キムたくごはん	エコジャンボきょうざ 白菜スープ くだもの	牛乳	牛乳,ベーコン,大豆,豚ひき肉,豚肉	七分つき米,油,白ごま,ごま油,かたくり粉,きょうざの皮,小麦粉,はるさめ	たくあん,白菜キムチ,長ねぎ,キャベツ,にら,干しいたけ,しょうが,にんにく,玉ねぎ,はくさい,こまつな,にんじん,みかん	596kcal
17 木	ほうとうめん	海藻サラダ 抹茶蒸しパン	牛乳	牛乳,豚肉,油揚げ,乾燥海藻ミックス,調理用牛乳,たまご	ほうとう,油,さといも,三温糖,小麦粉,白砂糖,甘納豆(あずき)	ごぼう,にんじん,玉ねぎ,ほんしめじ,かぼちゃ,こまつな,長ねぎ,キャベツ,きゅうり	592kcal
18 金	パエリア	マヨチキントマト ジャーマンポテト たまごスープ	牛乳	牛乳,ベーコン,いか,むきえび,鶏肉,ウィンナー,ベーコン,たまご	七分つき米,オリーブ油,バター,じゃがいも,油,かたくり粉	にんにく,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,パセリ,ミニトマト,いんげん,ほんしめじ,こまつな	594kcal
21 月	ごはん	さんまの筒煮 おひたし みそ汁、焼きりんご	牛乳	牛乳,さんま,こんにゃく,かつおぶし,豆腐,わかめ,白みそ,赤みそ	七分つき米,三温糖,バター,白砂糖	しょうが,キャベツ,もやし,ほうれんそう,にんじん,こまつな,玉ねぎ,りんご	612kcal
22 火	ハムライス	シェパーズパイ キャベツスープ くだもの	牛乳	牛乳,ハム,豆乳,調理用牛乳,豚ひき肉,ベーコン	七分つき米,油,バター,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,三温糖	玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,にんにく,にんじん,キャベツ,こまつな,かき	592kcal
23 水	あんかけ焼きそば	野菜春巻き くだもの	牛乳	牛乳,豚肉,いか,うずら卵,ツナ	中華めん,油,ごま油,かたくり粉,三温糖,春巻きの皮,小麦粉	しょうが,玉ねぎ,にんじん,だけのこ,干しいたけ,きくらげ,もやし,はくさい,チンゲンツァイ,キャベツ,切干だいこん,こまつな,りんご	624kcal
24 木	もみじごはん	肉じゃが炒め煮 魚のねぎみそ焼き カリカリ油揚げサラダ	牛乳	牛乳,鶏ひき肉,炊きこみわかめ,豚肉,高野豆腐,メルルーサ,白みそ,くさわかめ,油揚げ	七分つき米,油,白ごま,じゃがいも,こんにゃく,三温糖,ごま油	にんじん,玉ねぎ,いんげん,しょうが,長ねぎ,キャベツ,きゅうり	583kcal
25 金	麻婆豆腐丼	いかの香味焼き 小松菜ともやしのナムル くだもの	牛乳	牛乳,豆腐,大豆,豚ひき肉,赤みそ,テンメンジャン,いか	七分つき米,おおむぎ,油,三温糖,かたくり粉,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,だけのこ,干しいたけ,にんじん,長ねぎ,にら,もやし,こまつな,みかん	610kcal
28 月	スロッピージョー (ミートソースバーガー)	コーンポテト 野菜スープ ぶどうゼリー	牛乳	牛乳,大豆,豚ひき肉,チーズ,ハム,ベーコン,うずら卵,寒天	丸パン,油,パン粉,バター,三温糖,じゃがいも,白砂糖	玉ねぎ,ホールコーン,パセリ,キャベツ,にんじん,こまつな,ぶどうジュース	587kcal
29 火	親子丼	フロッコリーのエコサラダ 大学芋	牛乳	牛乳,鶏肉,たまご,なると	七分つき米,油,三温糖,かたくり粉,さつまいも,黒ごま	にんじん,玉ねぎ,糸みつば,フロッコリー,キャベツ,ホールコーン	625kcal
30 水	ナシゴレン (インドネシアのチャーハン)	きびなごのカレー風味 ガドガド (インドネシア風サラダ) フォー	牛乳	牛乳,鶏肉,むきえび,きびなご,生揚げ,豚ひき肉	七分つき米,おおむぎ,油,ごま油,かたくり粉,じゃがいも,ねりごま,白ごま,三温糖,米粉めん	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,赤ピーマン,だけのこ,あさつき,いんげん,れんこん,レモン,もやし,にら,みずな	594kcal
31 木	鮭の クリームスパゲッティ	グリーンサラダ かぼちゃのプリン	牛乳	牛乳,さけ,ベーコン,調理用牛乳,豆乳,生クリーム,たまご	スパゲッティ,油,バター,小麦粉,三温糖,白砂糖	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,ほうれんそう,ほんしめじ,にんじん,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,かぼちゃ	596kcal

◎都合により、献立や材料が変更になる場合があります。食物アレルギーなどでご質問のある方は、お問い合わせください。