

A コース	B コース	献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤 (血や肉や骨になるもの)			緑 (体の調子を整えるもの)		黄 (熱や力になるもの)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
10/1 (火)	2 (水)	ドックパン 牛乳 つくねスティックマトソースかけ もやしのサラダ 洋風かきたまスープ プラマンジェ	869	35.5	鶏肉 大豆たんぱく 豚肉 ベーコン 鶏卵 チキンエキス かつおエキス たんぱく加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 ホイップクリーム 加糖乳 ミルクカルシウム	青ねぎ 人参 トマト パセリ	ごぼう りんご もやし とうもろこし ねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖 でん粉 三温糖 じゃがいも	ショートニング 豚脂 米サラダ油 とうもろこし油		
2 (水)	3 (木)	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 のりあえ いりどり	883	36.4	鶏肉 油揚げ かつお節粉末 かつお節エキス ほっけ さば 味噌	牛乳 乳糖 のり	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう たけのこ しいたけ もやし 生姜	精白米 精麦 こんにやく 黒いも 三温糖 砂糖 でん粉 黒糖 とうもろこしでん粉	米サラダ油		
3 (木)	4 (金)	米粉パン 黒豆きなこクリーム 牛乳 野菜かまぼこバーベキューソースかけ チンゲン菜と卵のサラダ 白菜スープ	816	29.7	たら 卵白 さば 鶏卵 ベーコン チキンエキス 黒大豆きなこ かつおエキス たんぱく加水分解物	牛乳 乳糖 脱脂粉乳 チーズホエイ	チンゲン菜 人参	ねぎ にんにく りんご 白菜 とうもろこし 玉ねぎ 枝豆 生姜	小麦粉 米粉 砂糖 グラニュー糖 とうもろこしでん粉 でん粉	ショートニング バーム ごま なたね油 ごま油 大豆油 米サラダ油 とうもろこし油		
4 (金)	7 (月)	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 ひじき入り揚げ餃子 中華サラダ	889	36.1	豆腐 豚肉 味噌 そら豆粉 鶏肉 植物性たんぱく	牛乳 ひじき いわし	人参 チンゲン菜 にら	たけのこ 玉ねぎ グリーンピース しいたけ キャベツ	精白米 精麦 パン粉 小麦粉 三温糖 でん粉 砂糖 さつまいも春雨	米サラダ油 豚脂 ごま油 植物油 米白絞油 ごま		
7 (月)	8 (火)	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ野菜あんかけ 大根のキムチあえ のっぺい汁 型抜チーズ	837	34.0	鶏肉 豚肉 植物たんぱく加水分解物 植物性たんぱく キビナゴ 植揚げ そうだかつお節	牛乳 チーズ	赤ピーマン トマト 黄ピーマン 人参	玉ねぎ 生姜 大根 しいたけ にんにく ごぼう	精白米 精麦 パン粉 小麦粉 三温糖 でん粉 しいも こんにやく	豚脂 ごま油		
8 (火)	9 (水)	鶏ごぼううどん 牛乳 いなりもち いかとわかめのあえ物 ブルーベリーゼリー	850	36.7	鶏肉 油揚げ たら そうだかつお節 いか 油揚げ かつおエキス	牛乳 わかめ 昆布エキス	人参 赤ピーマン	しいたけ ねぎ ごぼう 玉ねぎ キャベツ ブルーベリー	小麦粉 でん粉 タピオカでん粉 水あめ 砂糖 とうもろこしでん粉	なたね油		
9 (水)	10 (木)	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 白身魚フライ 小松菜のアーモンドあえ じゃがいも味噌汁	883	29.9	かつおエキス エソ グチ かわはぎ たら 卵 豆腐 味噌 そうだかつお節	牛乳 のり ちりめんじゃこ	小松菜 人参	大根 玉ねぎ ビクルス レモン	精白米 精麦 パン粉 小麦粉 三温糖 でん粉 しいも アーモンド じゃがいも	米白絞油 植物油		
10 (木)	11 (金)	食パン マーマレードジャム&マーガリン 牛乳 ポークウィンナーワインソースかけ 海藻サラダ パンキンポタージュ	875	32.4	豚肉 ポークエキス かつお節エキス ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム 乳脂肪 乳たん白 糖たん白	トマト かぼちゃ パセリ 青じそ	大根 りんご レモン 梅肉 玉ねぎ オレンジ 夏みかん	小麦粉 砂糖 水あめ でん粉 こんにやく	ショートニング バター 植物油		
11 (金)	15 (火)	中華丼 牛乳 小松菜のナムル わかめスープ 栗のムース	825	37.5	豚肉 えび いか 大豆たんぱく たんぱく加水分解物	牛乳 昆布	人参 チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ しいたけ 生姜 にんにく ねぎエキス	精白米 精麦 砂糖 水あめ 粉あめ 栗あん 栗	ごま油 ココアパウダー 豚脂 ショートニング マーガリン		
15 (火)	16 (水)	黒糖パン クリームチーズ 牛乳 えびフライ コーンのサラダ きのこスープ	876	37.4	えび ベーコン 植物性たんぱく うずら卵 ほっけ たんぱく加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 クリーム 乳脂肪 乳たん白 糖たん白	トマト チンゲン菜	りんご 玉ねぎ にんにく もやし しいたけ 枝豆 ほうれん草 パセリ マッシュルーム	小麦粉 砂糖 黒砂糖 でん粉 パン粉	ショートニング 米白絞油 鶏脂 豚脂		
16 (水)	17 (木)	チキンカレーライス 牛乳 きんぴらオムレツ 野菜サラダ	875	30.6	鶏肉 ポークエキス 鶏卵 かつおだし	牛乳 チーズ 乳糖 脱脂粉乳 ミルクカルシウム 昆布だし	人参 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 パセリ りんご マンゴー パイナップル りんご キャベツ 大根 ごぼう	精白米 精麦 小麦粉 でん粉 砂糖 水あめ	豚脂 植物油 マーガリン ショートニング 米サラダ油 白ごま なたね油		
17 (木)	18 (金)	コッペパン いちごジャム 牛乳 ハムステーキみぞれソースかけ ごぼうサラダ えび団子と野菜のスープ	888	36.6	豚肉 きはだまぐろ たらすり身 甘えび えびエキス えびパウダー かつおエキス チキンエキス たんぱく加水分解物	牛乳 脱脂粉乳	チンゲン菜 人参 ほうれん草	玉ねぎ 大根 にんにく ごぼう いちご もやし 黒きくらげ ねぎ	小麦粉 砂糖 水あめ でん粉	ショートニング 大豆油 マーガリン ショートニング 米サラダ油		
18 (金)	21 (月)	麦ごはん 牛乳 納豆 信田煮 ごまあえ きのこけんちん汁 アーモンド小魚	884	36.3	納豆 かつおエキス 油揚げ 鶏卵 ほっけ 卵白 豆腐 そうだかつお節 味噌 植物性たんぱく加水分解物	牛乳 ひじき 昆布エキス かたくちいわし	小松菜 人参 ほうれん草	もやし 大根 しいたけ しめじ しいたけ ねぎ	精白米 精麦 砂糖 小麦粉 春雨 しいも でん粉 三温糖	ごま ごま油 アーモンド		
21 (月)	22 (火)	菜めし 牛乳 紅鮭の香草焼き ひじきの煮つけ 油麩の味噌汁	816	34.1	紅鮭 かつお節 鶏肉 ほっけ たら 味噌 そうだかつお節 チキンエキス たんぱく加水分解物	牛乳 ひじき チーズ 乳加工品	青菜 パセリ 人参 トマト 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく 生姜 大根 ねぎ	精白米 精麦 パン粉 小麦粉 三温糖 タピオカでん粉 砂糖 こんにやく じゃがいも 油麩	植物油 米サラダ油		
22 (火)	23 (水)	五目あんかけラーメン 牛乳 かぼちゃチーズクロック いかにごまあえ パイン	878	37.3	豚肉 えび チキンエキス そうだかつお節 いか 味噌	牛乳 チーズ	人参 トマト 小松菜 かぼちゃ	白菜 黒きくらげ ねぎ 生姜 にんにく もやし りんご 玉ねぎ レモン パイナップル	小麦粉 砂糖 でん粉 パン粉 水あめ	豚脂 植物油 米白絞油 マーガリン ごま油 ごま		
23 (水)	24 (木)	麦ごはん 野菜カレーふりかけ 牛乳 えびと野菜の包み蒸し 塩昆布のあえもの すいとん	853	30.5	かつお節 チキンエキス 豚肉 油揚げ 味噌 そうだかつお節 鶏卵 かつお節 大豆食物繊維 たんぱく加水分解物 植物性たんぱく たら えび エキス	牛乳 昆布エキス 塩昆布	人参 ほうれん草 かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ たけのこ ねぎ 枝豆 生姜	精白米 精麦 でん粉 砂糖 じゃがいも 水あめ 小麦粉 米粉	バーム油 植物油 米サラダ油		
24 (木)	25 (金)	食パン ブルーベリージャム&マーガリン 牛乳 ごぼうメンチカツ 豆サラダ シーフードのトマトスープ	889	34.8	大豆 青大豆 ポークエキス チキンエキス かつおエキス オイスターエキス えび いか 豚肉 たんぱく加水分解物 鶏肉 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	トマト チンゲン菜 人参	ブルーベリー りんご 玉ねぎ にんにく ごぼう マッシュルーム	小麦粉 砂糖 でん粉 パン粉 じゃがいも	ショートニング 米白絞油 豚脂 鶏脂 米サラダ油 植物油		
25 (金)	28 (月)	麦ごはん 大豆ふりかけ 牛乳 野菜のうま煮 焼きさんま キャベツの青じそ風味あえ りんご	889	35.2	大豆 きなま たんぱく加水分解物 鶏肉 油揚げ ほっけ	牛乳 のり 乳糖	人参 かぼちゃ さやいんげん 青じそ	しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ りんご	精白米 精麦 砂糖 しいも こんにやく しいも とうもろこしでん粉 水あめ	ごま 米サラダ油 植物油		
28 (月)	29 (火)	野菜そぼろごはん 牛乳 おかかあえ 豚汁 プリンタルト	872	37.5	鶏肉 ほっけ 味噌 鶏卵 卵黄 たら エソ グチ かつお節 豚肉 豆腐 味噌 そうだかつお節	牛乳 ちりめんじゃこ ミルクカルシウム 乳製品 脱脂粉乳	人参 ほうれん草	生姜 玉ねぎ 大根 白菜 ねぎ ごぼう	精白米 精麦 砂糖 しいも こんにやく しいも とうもろこしでん粉 水あめ	米サラダ油 マーガリン		
29 (火)	30 (水)	コッペパン 大豆クリーム 牛乳 パンキングラタン チンゲン菜とツナのサラダ 春雨とうずら卵のスープ	858	33.4	大豆 きはだまぐろ ベーコン たんぱく加水分解物 うずら卵 たら チキンエキス	牛乳 乳製品 脱脂粉乳 チーズ	チンゲン菜 赤ピーマン かぼちゃ ほうれん草 人参	玉ねぎ しいたけ にんにく 生姜 ねぎ	小麦粉 砂糖 タピオカでん粉 でん粉 水あめ マカロニ さつまいも春雨	ショートニング ビーナツパウダー 大豆油 バーム油 オリーブ 豚脂 鶏脂 パー 米サラダ油 ごま油		
30 (水)	31 (木)	麦ごはん 牛乳 えびチリソース ひじきともやしのあえもの ワンタンスープ みかんヨーグルト	815	39.0	えび 味噌 そら豆粉 かつおエキス チキンエキス たんぱく加水分解物 豚肉	牛乳 ひじき 寒天 乳製品 脱脂粉乳	トマト 小松菜 人参	生姜 にんにく ねぎ もやし 玉ねぎ たけのこ みかん	精白米 精麦 砂糖 でん粉 ワンタン	ごま油 とうもろこし油 ごま 豚脂		
31 (木)	10/1 (火)	赤しそごはん 手巻きのり 牛乳 チーズ豚肉巻きフライ 辛子あえ わかめとしいも味噌汁	837	33.7	豚肉 豆腐 味噌 そうだかつお節	牛乳 のり チーズ わかめ	赤しそ トマト ほうれん草 人参	りんご 玉ねぎ にんにく ねぎ	精白米 精麦 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 さといも	米白絞油		
1人1食当たりの栄養摂取量			862	34.8	脂 肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			塩 分	
					g	mg	mg	ΑμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
					25.8	422	4.4	562	0.98	0.81	38	4.2

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。
 ※ A Bコースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、A Bコースの献立は、同一調理場内にて調理しています。
 ※ すべての野菜は加熱調理をしています。