

日/曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	血や肉になる (赤)	力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)
10(木)	ごはん 牛乳 えのきとねぎの味噌汁 肉じゃが 大根と油揚げのサラダ	869kcal	34.8g	牛乳 みそ 牛肉 油揚げ	米 じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖 いりごま	えのきたけ 深ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 枝豆 大根 きゃべつ コーン かいわれ大根
11(金)	ミートスパゲティ 牛乳 わかめ入り野菜スープ ツナサラダ かぼちゃケーキ	869kcal	39.9g	牛乳 鶏ミンチ わかめ ツナ 卵	スパゲティ 油 薄力粉 砂糖 いりごま マーガリン	玉ねぎ 人参 トマト えのきたけ しめじ かぼちゃ チンゲンサイ もやし きゃべつ かいわれ大根 黄パプリカ
15(火)	中華おこわ 牛乳 もずくスープ あじのパン粉焼き 春雨サラダ バナナ	868kcal	39.5g	牛乳 豚肉 油揚げ もずく あじ切り身 ハム	米 もち米 砂糖 油 パン粉 春雨 いりごま	インゲン 人参 竹の子 しめじ しいたけ 枝豆 大根 チンゲンサイ きゃべつ もやし バナナ
16(水)	麦ごはん 牛乳 里芋の味噌汁 揚げ豆腐のみぞれかけ セロリともやしのサラダ りんご	869kcal	31.7g	牛乳 みそ 豆腐 海藻サラダ	米 麦 里芋 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	しめじ チンゲンサイ 大根 セロリ もやし きゃべつ コーン りんご
17(木)	トマトカレー 牛乳 きゃべつと卵のサラダ 梨	869kcal	28.8g	牛乳 鶏肉 卵	米 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ しめじ かぼちゃ ピーマン 人参 トマト きゃべつ もやし ごぼう かいわれ大根 梨
18(金)	ごはん 牛乳 大根とわかめのスープ 八宝厚揚げ ごぼう入り海藻サラダ	867kcal	42.6g	牛乳 わかめ 卵 豚肉 厚揚げ 海藻サラダ	米 砂糖 かたくり粉 いりごま	大根 エリンギ 白菜 チンゲンサイ 人参 竹の子 コーン しいたけ きゃべつ もやし ごぼう
21(月)	麦ごはん 牛乳 そうめん味噌汁 さんまの竜田揚げ きんぴらごぼう	869kcal	28.9g	牛乳 みそ さんま	米 麦 油 そうめん 糸こんにゃく 砂糖 いりごま	大根 しいたけ チンゲンサイ 人参 ごぼう れんこん
23(水)	コッペパン チョコジャム 牛乳 ポークシチュー ブロッコリーの洋風白和え 梨	865kcal	33.8g	牛乳 豚肉 カニかま	コッペパン マーガリン 薄力粉 油 マヨネーズ 砂糖 いりごま	チョコジャム 玉ねぎ 人参 かぼちゃ しめじ マッシュルーム ブロッコリー もやし 黄パプリカ 梨
24(木)	ごはん 牛乳 チンゲンサイと大根のスープ 酢鶏 わかめとかいわれ大根のサラダ	869kcal	30.7g	牛乳 鶏肉 わかめ	米 かたくり粉 薄力粉 油 砂糖 いりごま	チンゲンサイ 大根 しいたけ 玉ねぎ ピーマン 竹の子 人参 かいわれ大根 もやし きゃべつ コーン
25(金)	かつおそぼろ丼 牛乳 こんにゃく味噌汁 豆腐の白和え オレンジゼリー	865kcal	41.5g	牛乳 卵 みそ 豆腐 ひじき	米 砂糖 油 こんにゃく いりごま	インゲン 白菜 大根 人参 きゃべつ ごぼう しいたけ コーン パイン オレンジジュース
28(月)	コーンライス 牛乳 きのこコンソメスープ あじのマヨ焼き ごぼうサラダ かぼちゃパイ	869kcal	31.3g	牛乳 あじ ツナ	米 マヨネーズ 砂糖 油 いりごま 春巻きの皮	インゲン コーン なめこ しいたけ えのきたけ しめじ 玉ねぎ 人参 大根 きゃべつ ごぼう 赤パプリカ かぼちゃ
29(火)	麦ごはん 牛乳 青菜の中華スープ 麻婆春雨 わかめサラダ	867kcal	32.2g	牛乳 豚ミンチ わかめ	米 麦 油 春雨 砂糖 かたくり粉 いりごま	インゲン ブロッコリー 玉ねぎ チンゲンサイ 深ねぎ 人参 なら しいたけ もやし きゃべつ きくらげ かいわれ大根 コーン
30(水)	ひじきと塩昆布のまぜごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 青さのりのかき揚げ チンゲンサイおかかサラダ	860kcal	26.4g	牛乳 油揚げ ひじき 塩昆布 みそ 青のり 卵	米 砂糖 油 薄力粉 いりごま	枝豆 かぼちゃ 大根 ごぼう 玉ねぎ コーン もやし きゃべつ 赤パプリカ チンゲンサイ かいわれ大根
31(木)	ごはん 牛乳 玉ねぎとにらのスープ ビーフソテー もやしサラダ バナナ	867kcal	35.6g	牛乳 豚肉	米 ビーフン 油 砂糖 いりごま	インゲン なら 玉ねぎ しめじ 人参 きゃべつ ピーマン きくらげ もやし ごぼう チンゲンサイ コーン バナナ