



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)
9(火)	ごはん 牛乳 しめじの味噌汁 鶏と大根の煮物 ひじきサラダ	866kcal	37.7g	牛乳 こんぶ かつお節 みそ 鶏肉 厚揚げ ひじき	米 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	インゲン しめじ 玉ねぎ チンゲンサイ 大根 椎茸 赤パプリカ えのきたけ
10(水)	ごはん 牛乳 野菜スープ パプリカソテー もやしときゃべつのサラダ パナナ	863kcal	43.0g	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	インゲン 人参 大根 しめじ 玉ねぎ 白菜 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ きゃべつ もやし コーン パナナ
11(木)	ごはん 牛乳 きのコスープ 麻婆豆腐 三色酢の物 りんご	863kcal	42.1g	牛乳 豆腐 豚ミンチ	米 砂糖 油 かたくり粉 いりごま	えのきたけ しめじ エリンギ 人参 にはら 椎茸 きゃべつ もやし コーン りんご
12(金)	鶏飯 牛乳 ココアケーキ	868cal	39.5g	牛乳 鶏ささみ 卵 のり こんぶ 調理用牛乳	米 砂糖 油 薄力粉 マーガリン	椎茸 大根 葉ねぎ
15(月)	ペンの和風ソース 牛乳 コンソメスープ コールスローサラダ りんご	869kcal	36.0g	牛乳 鶏肉	ペンネ マーガリン 砂糖 油 マヨネーズ いりごま	インゲン 玉ねぎ しめじ エリンギ 椎茸 大根 りんご チンゲンサイ もやし 人参 きゃべつ コーン
16(火)	栗ごはん 牛乳 エリンギスープ 鮭のチーズフライ もやしと白菜のサラダ みかん	864kcal	36.7g	牛乳 油揚げ 鮭 チーズ	米 栗 砂糖 油 いりごま	インゲン しめじ 椎茸 大根 エリンギ チンゲンサイ もやし 白菜 きゅうり きくらげ みかん
17(水)	ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 れんこん炒め 大根の酢の物	864kcal	45.4g	牛乳 こんぶ かつお節 みそ 豆腐 豚肉	米 砂糖 油 いりごま	かぼちゃ えのきたけ 小松菜 白菜 玉ねぎ れんこん 大根 きゃべつ かいわれ大根 コーン
18(木)	ごはん 牛乳 きぬさやスープ 豚とほうれん草のソテー かぼちゃサラダ	865kcal	39.5g	牛乳 豚肉 卵	米 油 マヨネーズ	きぬさや えのきたけ 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 椎茸 かぼちゃ ブロッコリー
19(金)	豆腐そぼろ丼 牛乳 卵と人参のスープ 棒々鶏 りんご	866kcal	44.2g	牛乳 豆腐 油揚げ 卵 鶏ささみ	米 砂糖 油 いりごま	人参 にはら 椎茸 えのきたけ しめじ もやし 赤パプリカ ごぼう りんご
22(月)	麦ごはん 牛乳 えのきの味噌汁 野菜炒め コーンサラダ	862kcal	45.2g	牛乳 油揚げ わかめ こんぶ かつお節 みそ 豚肉	米 砂糖 麦 油 いりごま	えのきたけ 椎茸 きゃべつ 玉ねぎ 人参 ビーマン ごぼう もやし コーン
23(火)	ごはん 牛乳 きのコソメスープ チキンソテー 卵サラダ	867kcal	37.2g	牛乳 鶏肉 卵	米 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	インゲン 椎茸 もやし しめじ えのきたけ エリンギ 人参 玉ねぎ きゃべつ 赤パプリカ
24(水)	麦ごはん 牛乳 大根と椎茸のスープ チンジャオロース きゃべつサラダ	861kcal	41.7g	牛乳 牛肉	米 麦 砂糖 油 いりごま	インゲン 大根 椎茸 チンゲンサイ ビーマン 赤パプリカ 人参 ごぼう きゃべつ もやし コーン きくらげ
25(木)	親子丼 牛乳 わかめの味噌汁 ごぼうサラダ みかん	861kcal	42.3g	牛乳 鶏肉 卵 わかめ こんぶ かつお節 みそ	米 砂糖 いりごま	人参 玉ねぎ 椎茸 えのきたけ 白菜 もやし きゃべつ ごぼう 赤パプリカ みかん
26(金)	ベーコンパスタ 牛乳 コーンポタージュ カニかまサラダ	863kcal	33.5g	牛乳 ベーコン 調理用牛乳 カニかま	スパゲティ マーガリン 薄力粉 砂糖 油 いりごま	玉ねぎ しめじ エリンギ 人参 椎茸 きゃべつ もやし コーン
29(月)	ごはん 牛乳 玉ねぎとチンゲンサイのスープ 麻婆春雨 豆腐サラダ	868kcal	32.2g	牛乳 油揚げ 豚ミンチ 豆腐	米 春雨 砂糖 かたくり粉 油 いりごま	インゲン 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ 人参 にはら 椎茸 赤パプリカ コーン
30(火)	しそごはん 牛乳 きゃべつの味噌汁 炒り鶏 ごまだれサラダ	867kcal	43.5g	牛乳 こんぶ かつお節 みそ 豆腐 鶏肉	米 油 砂糖 いりごま	インゲン しそ えのきたけ 人参 きゃべつ ごぼう 椎茸 もやし コーン ブロッコリー 赤パプリカ
31(水)	ビーフカレー 牛乳 マカロニサラダ みかん	866kcal	27.9g	牛乳 牛肉 卵	米 さつまいも 油 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ かぼちゃ 人参 ビーマン きゅうり みかん