

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質
1	火	大根ごはん 秋野菜の煮物 豆乳味噌汁	○	牛乳,豚バラ肉,鶏肉,生揚げ, 赤味噌,白味噌,豆乳	米,炒め油,里芋,こんにゃく,砂糖	大根,だいこん葉,人参,ごぼう,れんこん, しめじ,ねぎ,ほうれんそう,生しいたけ, まいたけ	531 kcal 23.9 g 20.5 g
2	水	和風スープパグティ 給食風サモサ 野菜ののりねえ サイダーゼリーポンチ	○	牛乳,鶏肉,ベーコン,豚挽肉, 焼きのり,寒天	スパゲッティ,炒め油,でんぶん, じゃがいも,餃子の皮,揚げ油, ノンエッグマヨネーズ,砂糖	にんにく,玉葱,人参,わけぎ,しめじ, 干し椎茸,小松菜,もやし,キャベツ, みかんレトルト,パインレトルト, レモン果汁	593 kcal 21.7 g 20.3 g
3	木	若布ごはん チキン南蛮 もやしソテー のっぺい汁	○	牛乳,炊き込みわかめ,鶏モモ肉, ベーコン,油揚げ	米,でんぶん,揚げ油,砂糖,里芋, ノンエッグマヨネーズ,こんにゃく	人参,生姜,にんにく,ねぎ,きゅうり, 玉葱,もやし,ピーマン,赤ピーマン, 大根,ごぼう,小松菜	566 kcal 23.7 g 20.4 g
4	金	秋の香りご飯 鯖の竜田揚げ 根菜のきんぴら すまし汁	○	牛乳,鶏モモ,油揚げ,サバ	米,さつまいも,炒め油,でんぶん, 揚げ油,ごま油,じゃがいも, 糸こんにゃく,砂糖,白ごま	しめじ,生しいたけ,人参,生姜,れんこん, 大根,小松菜,えのきたけ,ねぎ	598 kcal 26.7 g 25.8 g
7	月	ごはん 豆腐のカレーそぼろ煮 肉団子と白菜のスープ 柿	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆, 木綿豆腐,春雨	米,炒め油,砂糖,でんぶん, じゃがいも,ごま油	生姜,玉葱,人参,たけのこ,干し椎茸, グリーンピース,白菜,もやし,小松菜,柿	570 kcal 26.3 g 20.0 g
8	火	ココア揚げパン 秋のクリームシチュー コーンフ레이크サラダ	○	牛乳,鶏肉,豆乳,豆乳クリーム, 春雨	コッペパン(乳卵なし),砂糖, 揚げ油,むき栗,さつまいも,小麦粉, サラダ油,乳不使用マーガリン, コーンフ레이크,グラニュー糖	生姜,にんにく,玉葱,人参,ブロッコリー, しめじ,キャベツ,もやし,きゅうり, ホールコーン	588 kcal 20 g 26.5 g
9	水	コストカリライス チンゲン菜のスープ ぶどうゼリー	○	牛乳,ベーコン,鶏肉,茹で大豆, 鶏モモ肉,絹ごし豆腐, アガー,寒天	米,麦,乳不使用マーガリン,炒め油, でんぶん,砂糖	玉葱,人参,マッシュルーム,ピーマン, 赤ピーマン,ホールトマト,たけのこ, ねぎ,チンゲン菜,ぶどうジュース	587 kcal 23 g 19 g
10	木	上海焼きそば 森のきのこスープ 大学芋	○	牛乳,豚肉,いか,青のり,鶏肉, 絹ごし豆腐	蒸し中華めん(卵なし),炒め油, でんぶん,さつまいも,揚げ油, 白みつ,水あめ	人参,玉葱,キャベツ,干し椎茸,たけのこ, ニラ,生しいたけ,しめじ,えのきたけ, 小松菜,ホールコーン	498 kcal 21 g 17.0 g
11	金	肉ごぼうごはん 白身魚の味噌だれかけ 大根と水菜のさっぱりサラダ 豚肉と白菜の味噌汁	○	牛乳,豚モモ肉,油揚げ, メルルーサ,赤味噌,白味噌	米,炒め油,糸こんにゃく,砂糖, でんぶん,揚げ油,すりごま, こんにゃく	生姜,ごぼう,人参,にんにく,大根,水菜, ゆず果汁,白菜,ねぎ	590 kcal 30.9 g 20.9 g
15	火	豆入りひじきごはん 味噌おでん すまし汁 クリーム月見白玉	○	牛乳,大豆,干ひじき,鶏モモ肉, 油揚げ,結び昆布,揚げボール, 竹輪,生揚げ,さつま揚げ, 白味噌,赤味噌,絹ごし豆腐, フロースンホイップ	米,糸こんにゃく,炒め油,砂糖, こんにゃく,里芋,三温糖,白玉団子, チョコレートシロップ(乳なし)	人参,干し椎茸,グリーンピース,大根, 小松菜,えのきたけ,ねぎ	707 kcal 33 g 24.6 g
16	水	豚こつラーメン 揚げぎょうざ 味噌ドレサラダ 乳酸菌ゼリー	○	牛乳,豚バラ肉,豚挽肉,白味噌, 寒天,ゼラチン,乳酸菌飲料	蒸し中華めん(卵なし),三温糖, ごま油,でんぶん,餃子の皮,揚げ油, 砂糖,サラダ油	人参,小松菜,もやし,ねぎ,きくらげ, にんにく,生姜,玉葱,キャベツ,ニラ, きゅうり,大根	633 kcal 22.0 g 29.0 g
17	木	手作りウィンナーロールパン 秋のチキンポトフ コーンサラダ	○	牛乳,ウィンナー,ベーコン, 鶏モモ肉,ロースハム	小麦粉,強力粉,砂糖,サラダ油, 炒め油,じゃがいも	にんにく,生姜,セロリ,人参,玉葱, えのきたけ,しめじ,キャベツ,もやし, ブロッコリー,きゅうり,ホールコーン	613 kcal 22.7 g 29.0 g
18	金	さつま芋ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜のおかか和え きのこ汁・みかん	○	牛乳,豚挽肉,絞豆腐,おかか, 赤味噌,白味噌	米,さつまいも,炒め油,生パン粉, じゃがいも	玉葱,人参,干し椎茸,小松菜,白菜,大根, ねぎ,えのきたけ,しめじ,みかん	534 kcal 25 g 17.9 g
21	月	豚キムチ丼 もずくスープ 沖縄黒糖ゼリー	○	牛乳,豚肉,沖縄もずく,アガー, 絹ごし豆腐	米,米粒麦,炒め油,砂糖,ごま油, 黒砂糖	にんにく,キムチ,ねぎ,玉葱,白菜,もやし, ニラ,人参,万能ねぎ	478 kcal 21.4 g 14.1 g
22	火	オレンジレンチトースト ポークストロガノフ ごぼうチップスサラダ	○	牛乳,豆乳,豚肉,豆乳クリーム	食パン(乳卵なし),砂糖,炒め油, じゃがいも,小麦粉,サラダ油, 乳不使用マーガリン,揚げ油	オレンジジュース,にんにく,人参,玉葱, グリーンピース,キャベツ,きゅうり,もやし, 大根,ごぼう	534 kcal 18.9 g 21.6 g
23	水	チキンピラフ 白身魚のチリソースかけ ほうれん草とコーンのソテー わかめスープ	○	牛乳,鶏肉,メルルーサ,ベーコン, 豚肉,絹ごし豆腐,春雨, カットわかめ	米,乳不使用マーガリン,炒め油, でんぶん,揚げ油,ごま油,砂糖, じゃがいも	玉葱,グリーンピース,人参,ホールコーン, マッシュルーム,にんにく,生姜,ねぎ, ほうれんそう,エリンギ,もやし	565 kcal 25.9 g 21.0 g
24	木	ごはん はたはたの甘みそ和え 肉豆腐 沢煮碗	○	牛乳,はたはた,赤味噌,豚バラ肉, 木綿豆腐,豚モモ肉	米,でんぶん,揚げ油,砂糖, 糸こんにゃく	白まいたけ,しめじ,玉葱,ねぎ,白菜,人参, いんげん,ごぼう,大根,えのきたけ	597 kcal 28.3 g 23.3 g
25	金	ソース焼きそば ニラとコーンのスープ ココアのスイートポテト(乳なし)	○	牛乳,豚肉,青のり,鶏モモ肉, 絹ごし豆腐,けすり,白花生, 豆乳クリーム	蒸し中華めん(卵なし),炒め油, さつまいも,砂糖, 乳不使用マーガリン	人参,玉葱,キャベツ,干し椎茸,たけのこ, ニラ,ホールコーン	494 kcal 21.1 g 16.9 g
28	月	木島平のごはん 手作りふりかけ 肉じゃがうま煮 味噌汁(さつまいも,大根,油揚げ)	○	牛乳,じゃこ,おかか,青のり, 刻みのり,豚肉,生揚げ,油揚げ, 赤味噌,白味噌	米,白ごま,砂糖,炒め油,じゃがいも, 糸こんにゃく,さつまいも	人参,玉葱,たけのこ,干し椎茸,いんげん, 大根,小松菜,ねぎ	668 kcal 28 g 18.0 g
29	火	チキンカレー コーンスープ レモネードゼリーポンチ	○	牛乳,鶏モモ肉,絹ごし豆腐,寒天	米,炒め油,じゃがいも,小麦粉, 乳不使用マーガリン,サラダ油, 砂糖,でんぶん,はちみつ	にんにく,生姜,玉葱,人参,チンゲン菜, ねぎ,ホールコーン,レモン果汁	637 kcal 19 g 19.5 g
30	水	炊き栗おこわ 中津から揚げ(大分県) 野菜炒め 豆腐団子汁	○	牛乳,鶏モモ肉,ベーコン, 絞豆腐,鶏挽肉	米,もち米,むき栗,でんぶん, 揚げ油,炒め油	にんにく,生姜,ねぎ,人参,もやし,玉葱, キャベツ,ピーマン,小松菜,大根,白菜	662 kcal 26.5 g 25.2 g
31	木	シシリアン ツナと大根のサラダ かぼちゃプリン(卵乳なし)	○	牛乳,ベーコン,いか,豆乳, 豆乳クリーム,かつおツナ, 寒天,アガー	スパゲッティ,炒め油,小麦粉, 乳不使用マーガリン,サラダ油, 砂糖,黒みつ	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ,大根, きゅうり,もやし,かぼちゃペースト	536 kcal 21.1 g 24.4 g