



日	主食	おかず	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日分 たんぱく質 総量 食塩相当量
2水	ごはん	麻婆豆腐 ごま和え きのこわかめのスープ	○	豚ひき肉 みそ 木綿豆腐 鶏肉 生わかめ 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 練りごま 白すりごま 白炒りごま	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 だけのこ にら ねぎ キャベツ しいたけ きゅうり もやし えのきたけ	681 kcal 29.7 g 22.6 g 3.1 g
3木	ソース焼きそば	大学芋 中華スープ りんごゼリー	○	豚肉 鶏肉 牛乳	蒸し中華めん 油 さつまいも 砂糖 水あめ 黒いりごま	干し椎茸 玉葱 にんじん もやし キャベツ こまつな りんごジュース	677 kcal 26.7 g 17.3 g 2.7 g
4金	ごはん	鶏肉の七味焼き カリカリ油揚げのサラダ 飛鳥汁	○	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ 牛乳	米 油 砂糖	しょうが こまつな キャベツ にんじん ごぼう はくさい ぶなしめじ	709 kcal 33.8 g 27.5 g 2.7 g
7月	きびごはん	白身魚の紅葉焼き じゃこわかめの豆腐炒め 根菜汁	○	ホキ みそ ちりめんじゃこ 押し豆腐 わかめ 豚肉 油揚げ 牛乳	米 きび マヨネーズ 油 さといも	しょうが にんじん 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	678 kcal 34.8 g 22.4 g 2.8 g
8火	豆そぼろごはん	筑前煮 千草和え みそ汁	○	大豆 たまご 鶏肉 ちりめんじゃこ 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 油 板こんにゃく さといも	しょうが にんじん ごぼう 干し椎茸 れんこん キャベツ こまつな もやし	679 kcal 29.9 g 21.9 g 3.6 g
9水	ケチャップライス	鶏肉の塩こしょう焼き 野菜サラダ コーンスープ	○	鶏肉 クリーム 牛乳	米 油 砂糖 白炒りごま	トマト缶詰 玉葱 にんじん 青ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	709 kcal 33.4 g 27.9 g 2.1 g
10木	あふたま丼 目の愛護デーメニュー	辛子和え すまし汁 ブルーベリーヨーグルト	○	鶏肉 油揚げ たまご 焼きのり ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉	玉葱 エリンギ もやし にんじん こまつな えのきたけ しいたけ ほうれんそう ブルーベリージャム	751 kcal 31.5 g 27.6 g 2.8 g
11金	ピザトースト	フレンチサラダ ポトフ カフェオレゼリー	○	チーズベーコン 豚肉 ウィナー アガー クリーム 牛乳	食パン 油 砂糖 じゃがいも	玉葱 青ピーマン トマト キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん しょうが にんにく セロリー	694 kcal 30.7 g 32.6 g 3.3 g
15火	薬ご飯 十三夜	肉じゃが 和風サラダ かきたま汁	○	かつお節 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	米 もち米 日本ぐり 黒いりごま 油 じゃがいも 砂糖 かたくり粉	玉葱 にんじん 干し椎茸 キャベツ だいこん	683 kcal 28.5 g 19.5 g 2.5 g
16水	回鍋肉丼	青梗菜の和え物 わかめスープ 杏仁豆腐	○	豚肉 みそ 絹ごし豆腐 わかめ アガー 牛乳	米 薄力粉 油 砂糖 はちみつ 白炒りごま	しょうが 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ だけのこ もやし にんじん チンゲンツァイ ねぎ こまつな みかん缶	711 kcal 29.7 g 22.4 g 2.6 g
17木	わかめごはん	生揚げの肉みそ煮込み たくあんサラダ みそ汁	○	炊き込みわかめ 生揚げ 鶏ひき肉 みそ かつお節 木綿豆腐 わかめ 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 白炒りごま じゃがいも	玉葱 干し椎茸 にんじん しょうが もやし きゅうり たくあん 干し大根漬 しそ葉 ねぎ	718 kcal 33.7 g 25.9 g 3.3 g
18金	ほうとう	スパイシーポテト 海藻サラダ くだもの	○	豚肉 油揚げ みそ わかめ 鶏肉 牛乳	ほうとう さといも じゃがいも 白炒りごま 油 砂糖	ごぼう にんじん だいこん 西洋かぼちゃ ねぎ こまつな 干し椎茸 キャベツ とうもろこし かき	690 kcal 30.5 g 20.5 g 3.7 g
21月	ごはん	鯖の味噌煮 野菜のアーモンド和え 豆乳みそ汁	○	まさば みそ 生揚げ 豆乳 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 油 アーモンド	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん えのきたけ ぶなしめじ ねぎ こまつな	678 kcal 30.4 g 22.7 g 3.1 g
22火	ごはん	豚肉のバーベキュー風味焼き かぼちゃときのこのマリネ キャベツスープ	○	豚肉 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 アーモンド	玉葱 りんご しょうが にんにく ねぎ レモン 西洋かぼちゃ エリンギ ぶなしめじ にんじん キャベツ	690 kcal 31.5 g 21.0 g 2.0 g
23水	ごぼうチャーハン	あんかけにらたま 華風もやし 青梗菜スープ	○	鶏ひき肉 たまご 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉	にんにく ごぼう にんじん ねぎ 干し椎茸 にら ほうれんそう もやし チンゲンツァイ	678 kcal 30.4 g 22.6 g 2.9 g
24木	ミルクパン	ビーンズナゲット コーンサラダ ポルシチ	○	ひよこ豆 大豆 押し豆腐 鶏ひき肉 たまご 豚肉 サワークリーム 牛乳	ミルクパン じゃがいも かたくり粉 油	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく セロリー しょうが ビーツ 青ピーマン	733 kcal 32.2 g 30.6 g 3.3 g
25金	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 生姜きゅうり みそ汁 さつま芋ミルクゼリー	○	しろさけ みそ 油揚げ わかめ クリーム 牛乳	米 砂糖 有塩バター 白炒りごま さといも さつまいも	しょうが しいたけ キャベツ 玉葱 もやし 青ピーマン にんじん きゅうり こまつな ぶなしめじ えのきたけ	715 kcal 32.3 g 20.9 g 2.2 g
28月	ごはん	さくさくつくね のり和え みそ汁	○	鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご 焼きのり 絹ごし豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 パン粉 かたくり粉	れんこん しょうが ねぎ ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ キャベツ	664 kcal 31.7 g 21.1 g 3.6 g
29火	キャロットライスの クリームソースがけ	コールスローサラダ 青菜とハムのスープ りんごのコンポート	○	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 有塩バター 油 薄力粉 砂糖	にんじん 玉葱 しょうが とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン こまつな ほうれんそう りんご	678 kcal 22.1 g 20.7 g 2.2 g
30水	肉ごぼうごはん	ししゃものから揚げ 小松菜のツナマヨ和え のっぺい汁	○	鶏ひき肉 ししゃも まぐろ缶詰 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 マヨネーズ 板こんにゃく さといも	しょうが にんじん ごぼう こまつな もやし キャベツ だいこん しいたけ ぶなしめじ ねぎ	676 kcal 30.9 g 26.3 g 2.9 g
31木	カレーブラフ ハロウィン	コルカノン ジュリエンスープ パンフキンケーキ	○	鶏肉 白いんげん豆 ベーコン クリーム 牛乳	米 油 有塩バター じゃがいも 砂糖 薄力粉	にんにく 玉葱 にんじん とうもろこし キャベツ セロリー 西洋かぼちゃ	763 kcal 22.2 g 31.6 g 2.2 g

☆天候、交通などの食材の入荷状況により食材を変更する場合があります。