



日	主食	おかず ☆は人気メニュー投票で決まった料理です	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	みそラーメン	ひじきサラダ 蒸ししょうかん	○	かたくちいわし 豚ひき肉 みそ 干ひじき あずき(こし) 牛乳	ラーメン油 有塩バター 白炒りごま 練りごま マヨネーズ 薄力粉 かたくり粉	しょうが にんにく 玉葱 もやし キャベツ にんにく にら ねぎ とうもろこし だいこん こまつな	686 kcal 33.2 g 25.3 g 3.5 g
5 火	ごはん 人気メニュー投票 おかず部門1位	★煮込みハンバーグ えだまめ 枝豆サラダ 小松菜とハムのスープ	○	牛ひき肉 豚ひき肉 たまご 干ひじき ロースハム 牛乳	米 油 じゃがいも パン粉 有塩バター 砂糖 白炒りごま	玉葱 にんにく もやし キャベツ 枝豆 こまつな ぶなしめじ えのきたけ	724 kcal 31.2 g 28.0 g 2.7 g
6 水	フレンチトースト	白菜サラダ 秋の味覚シチュー	○	たまご しろさけ クリーム 牛乳	食パン 有塩バター 砂糖 油 さつまいも 薄力粉	はくさい きゅうり にんじん 玉葱 にんにく しょうが ぶなしめじ フロccoli	692 kcal 26.3 g 29.3 g 2.6 g
7 木	ごはん	ヤンニョムチキン チョレギサラダ トマトと卵のスープ	○	わかめ 焼きのり 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 はちみつ 白炒りごま	にんにく キャベツ きゅうり こまつな 玉葱 にんにく トマト	710 kcal 34.2 g 24.3 g 2.0 g
8 金	きのこごはん	揚げ豆腐 大根じゃこ和風サラダ 呉汁	○	油揚げ 鶏ひき肉 豚肉 押し豆腐 たまご 豆乳 ちりめんじゃこ 大豆 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 油 かたくり粉 さといも 板こんにゃく	にんじん ぶなしめじ まいだけ 干し椎茸 ねぎ だいこん キャベツ ごぼう こまつな	723 kcal 35.4 g 26.7 g 3.5 g
11 月	ジンジャーピラフ	チーズオムレツ ビーンズサラダ キャベツスープ	○	たまご チーズ 大豆 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも	しょうが とうもろこし にんにく 玉葱 キャベツ にんじん もやし	697 kcal 33.1 g 28.1 g 3.2 g
12 火	ごはん	四川豆腐 焼きビーフン わかめスープ	○	豚ひき肉 木綿豆腐 ベーコン 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 ビーフン	にんにく しょうが にんじん だけのこ 干し椎茸 ねぎ にら キャベツ こまつな	686 kcal 28.2 g 23.8 g 2.9 g
13 水	ごはん	豚肉のガーリック炒め おろし和え けんちん汁 くだもの	○	豚肉 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 板こんにゃく さといも	玉葱 しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ みかん	693 kcal 33.4 g 19.5 g 2.9 g
14 木	キムチチャーハン	春雨サラダ 白菜と肉団子のスープ ピーチゼリー	○	豚肉 鶏ひき肉 たまご 牛乳	米 油 緑豆はるさめ 油 砂糖 かたくり粉	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ にんじん もやし こまつな キムチ漬け キャベツ きゅうり はくさい ネクター もも缶	671 kcal 27.5 g 20.0 g 3.3 g
15 金	ごはん	かつおと野菜の甘酢和え おかか和え みそ汁	○	かつお 絹ごし豆腐 みそ かつお節 牛乳	米 かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖	しょうが 玉葱 れんこん にんじん 青ピーマン だいこん こまつな なめこ ねぎ	669 kcal 27.8 g 14.3 g 2.0 g
18 月	ごはん	生揚げとキャベツの中華煮 大根ときゅうりの華風づけ 春雨スープ	○	生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 白炒りごま 緑豆はるさめ	にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん 玉葱	721 kcal 32.4 g 23.1 g 2.9 g
19 火	きのこのクリームソース スパゲッティ	イタリアンサラダ ベーコンとキャベツのスープ	○	鶏肉 牛乳 クリーム ベーコン 牛乳	パスタ 油 薄力粉 有塩バター じゃがいも	玉葱 にんじん マッシュルーム ぶなしめじ ほうれんそう キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし しょうが	702 kcal 27.5 g 30.1 g 3.5 g
20 水	ごはん	鯖のカレー焼き 信田和え みそ汁 くだもの	○	まさば 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 砂糖 白炒りごま じゃがいも	こまつな にんじん もやし キャベツ しょうが ねぎ みかん	676 kcal 29.3 g 21.0 g 3.0 g
21 木	チリビーンズライス	人参サラダ 野菜スープ	○	大豆 鶏ひき肉 鶏肉 牛乳	米 有塩バター 油 薄力粉 アーモンド 砂糖	しょうが にんにく 玉葱 にんじん 枝豆 キャベツ とうもろこし こまつな	715 kcal 28.1 g 25.8 g 2.6 g
22 金	ゆかりごはん	あじフライ 青梗菜の和え物 根菜のごま汁	○	まあじ たまご 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 白炒りごま さといも 白すりごま	ゆかりこ もやし にんじん チンゲンツァイ ごぼう だいこん ねぎ	689 kcal 31.6 g 21.0 g 2.6 g
25 月	チキンカレー	海藻サラダ ★プリン 人気メニュー投票 デザート部門1位	○	鶏肉 わかめ 大豆 たまご 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 有塩バター じゃがいも	しょうが にんにく 玉葱 にんじん りんご キャベツ とうもろこし	774 kcal 26.0 g 23.8 g 2.7 g
26 火	きんぴらごはん	白身魚のマヨネーズ焼き アーモンド和え みそ汁	○	鶏ひき肉 メルルーサ チーズ 絹ごし豆腐 みそ 牛乳	米 油 砂糖 白炒りごま マヨネーズ アーモンド	ごぼう にんじん 干し椎茸 玉葱 マッシュルーム もやし キャベツ えのきたけ ねぎ	704 kcal 31.6 g 24.4 g 3.1 g
27 水	じゃこ菜飯	れんこんと豆腐のふわふわ揚げ ごま酢和え みそ汁	○	ちりめんじゃこ かつお節 木綿豆腐 鶏ひき肉 焼き竹輪 みそ 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 練りごま 白すりごま	こまつな れんこん にんじん ねぎ もやし キャベツ だいこん	687 kcal 30.2 g 23.4 g 2.9 g
28 木	ピピンバ	ピーマンとじゃこと炒め物 中華スープ	○	豚ひき肉 たまご ちりめんじゃこ 鶏肉 わかめ 牛乳	米 油 砂糖 白炒りごま	こまつな もやし にんじん 青ピーマン 赤ピーマン しょうが ねぎ チンゲンツァイ	660 kcal 28.7 g 23.7 g 2.6 g
29 金	炊きよせごはん	油揚げの肉詰め煮 のりごま和え すまし汁	○	かつお節 鶏肉 油揚げ 鶏ひき肉 大豆 焼きのり 絹ごし豆腐 あおさ 牛乳	米 油 砂糖 さつまいも かたくり粉 練りごま 白炒りごま	にんじん ぶなしめじ 玉葱 しょうが 干し椎茸 れんこん シタス きゅうり もやし	720 kcal 33.6 g 29.7 g 3.3 g