

日にち・曜日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量
3火	カレーライス	○	じゃこサラダ 冷凍みかん	豚肉 豚骨（スープ） チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 押し麦 サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま ごま油	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト（缶） りんご こまつな キャベツ きゅうり 冷凍みかん	636 kcal 21.7 g 19.2 g 2.2 g
4水	麦ごはん	○	メルルーサのレモンじょうゆ 豚汁 カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 メルルーサ 煮干し（だし） 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	米 押し麦 でんぷん 揚げ油 さとう サラダ油 こんにゃく じゃがいも ごま油	レモン ごぼう にんじん ながねぎ だいこん こまつな キャベツ	612 kcal 28.1 g 20.0 g 2.5 g
5木	ピザトースト	○	白いんげん豆と野菜のスープ フルーツポンチ	ベーコン チーズ 牛乳 とり骨（スープ） 豚肉 白いんげん豆	無塩食パン サラダ油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ ピーマン しょうが にんじん キャベツ こまつな みかん（缶） パイン（缶） もも（缶）	558 kcal 23.0 g 20.5 g 1.7 g
6金	麦ごはん	○	鮭のみそマヨネーズ焼き 野菜煮物 もやしと小松菜の甘じょうゆ	牛乳 生鮭 調理用牛乳 みそ 粉チーズ さば節（だし）	米 押し麦 マヨネーズ パン粉 じゃがいも こんにゃく さとう	たまねぎ マッシュルーム（缶） にんじん さやいんげん もやし こまつな	582 kcal 27.8 g 18.0 g 1.9 g
9月	わかめごはん 重陽の節句献立	○	菊花蒸し けんちん汁 野菜のごまだれあえ	たきこみわかめ 牛乳 豚ひき肉 たまご さば節（だし） 豆腐 油揚げ わかめ	米 米粒麦 でんぷん もち米 ごま油 こんにゃく じゃがいも すりごま さとう サラダ油	たまねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな キャベツ	595 kcal 22.7 g 18.9 g 2.1 g
10火	麦ごはん	○	ポテトコロッケ 野菜のみそ汁 もやしの梅じょうゆあえ	牛乳 豚ひき肉 油揚げ みそ さば節（だし）	米 押し麦 サラダ油 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 揚げ油 さとう	にんじん たまねぎ ごぼう こまつな もやし 梅干し	659 kcal 20.8 g 21.5 g 2.7 g
11水	冷やしきつねうどん	○	肉まん 野菜の塩昆布あえ	さば節（だし） 厚けすりさば節（だし） 油揚げ 牛乳 調理用牛乳 たまご 豚ひき肉 塩昆布	さとう 小麦粉 サラダ油 ごま油	もやし きゅうり にんじん たまねぎ ゆでたけのこ 乾しいたけ キャベツ こまつな	685 kcal 28.8 g 21.6 g 2.7 g
12木	麦ごはん	○	さわらの香味焼き 大根と小松菜のみそ汁 シャキシャキあえ	牛乳 さわら さば節（だし） 油揚げ わかめ 豆腐 みそ	米 押し麦 さとう すりごま ごま油	しょうが ながねぎ にんにく だいこん こまつな 切干大根 もやし にんじん	556 kcal 27.6 g 19.0 g 2.4 g
13金	もやし炒飯	○	中華スープ 大豆とじゃこの甘辛揚げ	豚肉 たまご 牛乳 とりコマ肉 豆腐 とり骨（スープ） 大豆 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 サラダ油 ごま油 はるさめ でんぷん 揚げ油 さとう ごま	ながねぎ にんじん もやし ピーマン ゆでたけのこ 乾しいたけ たまねぎ こまつな しょうが	582 kcal 25.0 g 21.1 g 2.4 g
17火	高野豆腐のそぼろごはん 十五夜献立	○	お月見団子汁 三色あえ	とりひき肉 高野豆腐 さば節（だし） 牛乳 絹豆腐 とりコマ肉	米 米粒麦 サラダ油 さとう 白玉粉 ごま油 ごま	にんじん 乾しいたけ ながねぎ かぼちゃ だいこん こまつな もやし	623 kcal 27.0 g 17.3 g 2.5 g
18水	スパゲティミートソース	○	パリパリサラダ ピーチケーキ	豚ひき肉 チーズ 牛乳	スパゲティ サラダ油 わんたんの皮 揚げ油 ごま油 さとう 小麦粉	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ トマト（缶） キャベツ こまつな もも（缶） レモン	669 kcal 23.6 g 22.3 g 2.2 g
19木	麦ごはん 国内産食材の日	○	かつおの梅しそ揚げ みそ汁 もやしと小松菜の辛子じょうゆ	牛乳 かつお わかめ 生揚げ さば節（だし） みそ	米 押し麦 でんぷん 揚げ油	梅干し しその葉 キャベツ ながねぎ こまつな もやし	572 kcal 28.9 g 17.7 g 2.2 g
20金	二色おはぎ お彼岸献立	○	焼きししゃも さつま汁 糸寒天のレモン酢かけ	きな粉 牛乳 ししゃも 煮干し（だし） とりコマ肉 豆腐 みそ 糸寒天 油揚げ	米 もち米 米粒麦 さとう 黒すりごま サラダ油 こんにゃく さつまいも	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ きゅうり もやし レモン	642 kcal 26.0 g 20.0 g 2.5 g
24火	麦ごはん	○	チキン南蛮 かきたま汁 切干大根のサラダ	牛乳 とり胸肉 さば節（だし） たまご かつお節 ちりめんじゃこ	米 押し麦 小麦粉 揚げ油 さとう でんぷん サラダ油 ごま	にんにく しょうが レモン にんじん えのきたけ ながねぎ こまつな 切干大根 もやし たまねぎ	642 kcal 30.7 g 23.0 g 2.2 g
25水	いわしのかばやき丼 国内産食材の日	○	呉汁 菊花みかん	いわし開き 牛乳 出し昆布 厚けすりさば節（だし） 豆腐 みそ 大豆	米 押し麦 でんぷん 揚げ油 さとう じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな みかん	605 kcal 25.3 g 17.6 g 2.2 g
26木	麦ごはん	○	お好み卵焼き 韓国風肉じゃが もやしと小松菜のナムル	牛乳 たまご 豚ひき肉 かつお節 あおのり 豚肩肉 さば節（だし） 大豆	米 押し麦 サラダ油 しらたき じゃがいも さとう ごま すりごま ごま油	キャベツ ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな もやし こまつな	606 kcal 25.7 g 19.5 g 2.3 g
27金	とりとごぼうのピラフ	○	せん切り野菜スープ もちもちドーナツ	とりコマ肉 ハム たまご 牛乳 豚もも肉 レンズ豆 とり骨（スープ） 絹豆腐 きな粉	米 米粒麦 バター サラダ油 白玉粉 さとう 小麦粉 揚げ油	にんじん しょうが ごぼう さやいんげん ゆでたけのこ たまねぎ キャベツ こまつな セロリー	636 kcal 23.4 g 20.9 g 2.5 g
30月	秋の香りごはん	○	いかのかりん揚げ のっぺい汁 柿	出し昆布 とりコマ肉 牛乳 いか さば節（だし） 油揚げ 豆腐	米 米粒麦 さつまいも でんぷん 揚げ油 サラダ油 こんにゃく 里芋	にんじん しめじ しょうが だいこん ながねぎ こまつな 柿	576 kcal 24.7 g 14.4 g 2.3 g