

| 日 | 牛乳 | 献立名 | スプーン | 黄の仲間 熱や力の元になる | 赤の仲間 血や肉になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー (kcal) | |
|---------|----|------------------------|---------------|---------------------|------------------------------|------------------|------------------------------|--------------|
| | | | | | | | たんぱく質 (g) | たんぱく質 (g) |
| 1 金 | ○ | ツイストパン | パン | | | | 560 | |
| | | オムレツ ポトルケチャップ | | オムレツ | | 22.2 | | |
| | | ビーンズサラダ 野菜いっぱいドレッシング | | ドレッシング | だいず きんときまめ てぼうまめ | | | |
| | | 具だくさんスープ | | じゃがいも | フランクフルト | | | |
| 5 火 | ○ | きのこ入り肉うどん | 地粉うどん | 地粉うどん | | | 601 | |
| | | 汁 | | 砂糖 | ぶた肉 油揚げ | | ねぎ にんじん えのきたけ しめじ なめこ 干しいたけ | 26.7 |
| | | 大学芋(2個) | | さつまいも 油 砂糖 ごま かたくり粉 | | | | |
| 6 水 | ○ | 三色和え | 米 | 砂糖 | | | | |
| | | ねぎ塩ぶた丼 | | 油 ごま油 かたくり粉 | ぶた肉 | | たまねぎ ねぎ もやし レモン | 621 |
| | | 具 | | 砂糖 | | | ブロッコリー キャベツ とうもろこし | 30.5 |
| | | ブロccoliのしょうゆ和え | | | とり肉 豆腐 油揚げ みそ | | だいこん にんじん ほうれんそう はくさいキムチ | |
| 7 木 | ○ | みそキムチスープ | 米 | | | | | |
| | | ごはん | | 油 | ししゃもフライ | | | 654 |
| | | ししゃもフライ(2個) ポトルソース | | 油 | | | 切り干しだいこん きゅうり にんじん | 24.5 |
| | | 切り干しだいこんのサラダ | | さといも 油 砂糖 | とり肉 凍り豆腐 | | にんじん ごぼう だいこん 干しいたけ | |
| 8 金 | ○ | 【図書館レストランテ献立】 | パン | | | | | |
| | | 黒パン | | | | | | 563 |
| | | ミートボール(2個) | | ドレッシング | ミートボール | | | 23.2 |
| | | 森のきのこのマリネ風 イタリアンドレッシング | | じゃがいも バター | さけ 牛乳 生クリーム | | こまつな エリンギ にんじん とうもろこし | |
| 11 月 | ○ | ロケイト(サーモンのクリームスープ) | | | | | | |
| | | チキンカレー | 米 麦 | | | | 639 | |
| | | 麦ごはん | 油 じゃがいも カレールウ | とり肉 牛乳 チーズ ミルクカルシウム | | にんにく にんじん たまねぎ | 22.0 | |
| 12 火 | ○ | 青菜とじゃこのサラダ | 中華めん | 砂糖 油 | | | | |
| | | タンメン | | | | | | 581 |
| | | 中華めん | | | ぶた肉 | | にんにく キャベツ にんじん たまねぎ もやし きくらげ | 25.3 |
| | | 肉まん | | | 肉まん | | | |
| 13 水 | ○ | 華風和え | 砂糖 ごま ごま油 | | | | | |
| | | ごはん | | | | | | 626 |
| | | ぶりの照り焼き | | | ぶりの照り焼き | | | 29.6 |
| | | ごま和え | | ごま 砂糖 | | | キャベツ こまつな もやし | |
| 15 金 | ○ | 豚汁 | 米 | さといも | ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ | | | |
| | | ごはん | | | | | | 614 |
| | | ヤンニョムチキン(2個) | | かたくり粉 油 砂糖 ごま | とり肉 | | | 25.8 |
| | | ひじきのナムル | | 砂糖 ごま油 | ひじき | | もやし ほうれんそう にんじん | |
| 18 月 | ○ | 豆腐スープ | かたくり粉 | | ぶた肉 豆腐 | | | |
| | | 【埼玉県の郷土料理】 | | | | | | 618 |
| | | かてめし | | 米 油 砂糖 | 油揚げ | | にんじん ごぼう さやいんげん 干しずいき 干しいたけ | 27.0 |
| | | とんかつの甘辛だれかけ | | 油 砂糖 | とんかつ | | | |
| 19 火 | ○ | こまつなのおひたし | かまぼこ とり肉 | | | | | |
| | | すまし汁 | | | | | こまつな もやし | |
| | | 五目うどん | | 地粉うどん | | | | 566 |
| | | 汁 | | | とり肉 油揚げ かまぼこ 凍り豆腐 | | にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう | 26.5 |
| 20 水 | ○ | 厚焼きたまご | ごま油 砂糖 ごま | | 厚焼きたまご | | | |
| | | 根菜の炒め煮 | | | ぶた肉 ひじき | | ごぼう にんじん | |
| | | ごはん | | 米 | | | | 597 |
| | | ハンバーグデミグラスソース | | | ハンバーグ | | | 23.6 |
| 21 木 | ○ | れんこんサラダ | 砂糖 油 | | ツナ | | | |
| | | はくさいとベーコンのスープ | | | ベーコン | | れんこん こまつな とうもろこし | |
| | | ごはん | | 米 | | | | 643 |
| | | さばのみそ煮 | | 砂糖 | さば みそ | | しょうが | 26.4 |
| 22 金 | ○ | 野菜のごまじょうゆ和え | ごま 砂糖 | | | | | |
| | | 沢煮椀 | | | ぶた肉 | | こまつな キャベツ にんじん もやし | |
| | | フラワーロール | | パン | | | にんじん だいこん たけのこ ごぼう みずな 干しいたけ | |
| | | とり肉のパン粉焼き | | パン粉 | とり肉 | | | 590 |
| 25 月 | ○ | ほうれんそうのソテー | 油 | | ベーコン | | | |
| | | 秋の香りシチュー | | 油 さつまいも くり ホワイトルウ | 牛乳 チーズ スキムミルク ミルクカルシウム 生クリーム | | ほうれんそう にんじん とうもろこし | 20.2 |
| | | ごはん | | 米 | | | | 647 |
| | | 彩の国にらまんじゅう(2個) | | | 彩の国にらまんじゅう | | | 26.4 |
| 26 火 | ○ | 海藻サラダ | 砂糖 ごま油 | | わかめ こんぶ きわかめ つのまた しらすぎのり | | | |
| | | マーボー豆腐 | | 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 | ぶた肉 みそ 豆腐 | | キャベツ きゅうり とうもろこし | |
| | | ごはん | | 米 | | | | 637 |
| | | ぶた肉のごまだれかけ | | かたくり粉 油 砂糖 ごま | ぶた肉 | | | 28.9 |
| 27 水 | ○ | キャベツとわかめのおかか和え | | | わかめ かつお節 | | | |
| | | つみれ汁 | | | じゃこつみれ 豆腐 | | キャベツ きゅうり にんじん | |
| | | キャロットライス | | 米 バター | | | にんじん だいこん ごぼう ねぎ | |
| | | さけのバジルソース焼き | | | さけのバジルソース漬け | | たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム | 610 |
| 28 木 | ○ | グリーンサラダ たまねぎドレッシング | ドレッシング | | | | | |
| | | 洋風かきたまスープ | | じゃがいも かたくり粉 | ベーコン 卵 | | ブロッコリー きゅうり こまつな キャベツ | 29.3 |
| | | ごはん | | 米 | | | | 631 |
| | | とり肉の香味だれかけ | | 油 砂糖 かたくり粉 | とり肉 | | にんにく しょうが ねぎ | 25.8 |
| 29 金 | ○ | 磯香和え 刻みのり | | | 刻みのり | | | |
| | | じゃがいものそぼろ煮 | | じゃがいも 砂糖 油 かたくり粉 | ぶた肉 | | きゅうり キャベツ こまつな もやし | |
| | | ごはん | | 米 | | | にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが | |
| | | レバーのマリアナソース和え | | 油 砂糖 | ぶた肉 | | | 644 |
| 29 金 | ○ | 和風サラダ | 油 | | | | | |
| | | チンゲンサイのみそ汁 | | じゃがいも | 油揚げ 豆腐 みそ | | キャベツ きゅうり にんじん | 26.7 |

* 牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。 * スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。
 * 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。
 * コンタミネーション(原材料としては使用されていないけれども、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カルシウム | 鉄 | ビタミン | | | | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------------|------|------|-------|-----|---------|------|------|----|------|-------|
| | | | | | | | レチノール当量 | B1 | B2 | C | | |
| 月の平均栄養量 | kcal | g (%) | % | g | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| | 613 | 25.8(16.8) | 27.7 | 89.1 | 394 | 3.3 | 618 | 0.62 | 0.63 | 27 | 6.1 | 2.4 |