

日曜	こんだてめい 献立名	おもな材料とその りょう			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	はたら 働き からだちようし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	
4 火	きなこのあげパン	きなこ	パン あぶらさとう		659kcal 12.9%
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			35.6%
	ボトフ	とりにくウインナー ベーコン	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ バセリ	2.3g
	もやしとこまつなナムル バナナ		あぶらさとうごま	もやし こまつな にんじん バナナ	
5 水	はつがげんまいごはん		ごめ はつがげんまい		650kcal 14.6%
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9%
	メバルのネギマヨやき	めばる ぎゅうにゅう	マヨネーズ ごま	ねぎ	2.3g
	うらがみそぼろ		あぶらさとうごま	ごぼう にんじん さやいんげん	
	たまごとはるさめのスープ りんご	なるとあさりたまご	はるさめ かたりこ	にんじん ねぎ りんご	
6 木	ごはん		ごめ		624kcal 13.2%
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30%
	さばのぴりからやき	さば		しょうが ねぎ	2.5g
	さつまいもサラダ		さつまいも じゃがいも マヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん	
	こまつなりたまごスープ オレンジ	とうふ たまご	かたりこ	ヨーン たまねぎ にんじん こまつな ねぎ オレンジ	
7 金	ごはん		ごめ		636kcal 12.5%
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26%
	きのこのハヤシソース	ぶたにくだいす	あぶら じゃがいも さとう クリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ エリンギ しいたけ	1.8g
	ひじきのサラダ	ひじき まぐろ	あぶらさとうごま	にんじん きゅうり キャベツ コーン	
	フルーツポンチ		いちごゼリー きょほうゼリー さとう	みかん バイン もも レモン	
10 月	はつがげんまいごはん		ごめ はつがげんまい		662kcal 14.5%
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7%
	あじフライ	あじ	あぶら		2.6g
	やさいのアーモンドあえ		アーモンド さとう	ほうれんそう キャベツ にんじん	
	とうにゅういりとんじる はやか	とりにく あぶらあげ とうにゅう	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ はやか	
11 火	ごはん		ごめ		641kcal 14.4%
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.6%
	さかなのチーズやき	ぼら チーズ	マヨネーズ	たまねぎ バセリ	2g
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく	あぶらさとう じゃがいも ごま	ごぼう にんじん	
	かにかまとだいこんのスープ バナナ	かにかまと とうふ		たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん ねぎ バナナ	
12 水	はつがげんまいごはん		ごめ はつがげんまい		672kcal 12.2%
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.3%
	ポークカレー	ぶたにく うずらたまご はなまめ	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	2g
	ミモザサラダ	たまご ハム	あぶら	ほうれんそう たまねぎ	
	りんご			りんご	
13 木	ごはん		ごめ		632kcal 14.9%
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.5%
	ヤンニヨムチキン	とりにく	かたりこ こむぎこ あぶら さとう ごま	にんにく レモン	2.7g
	キャベツともやしのおかかあえ	かつおぶし		キャベツ もやし	
	ワカメスープ ひとくちぶどうゼリー	なるとわかめ とうふ	あぶら ごま	えのきたけ ねぎ ゼリー	
14 金	ほうとううどん	とりにく あぶらあげ	あぶら うどん	ごぼう にんじん しめじ かほちや はくさい ねぎ	630kcal 13.3%
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31%
	てづくりバナナケーキ	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ バター さとう	バナナ レモン	3.9g
	もやしとウインナーのソテー	ウインナー	あぶら	もやし こまつな	
	カレーナッツ	かえりにぼし	カシューナッツ さとう		
17 月	コッペパン ぎゅうにゅう		パン		637kcal 15%
	マカロニグラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	マカロニ あぶら バター こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン バセリ	32.6%
	Fe パテチョコ		チョコレート		3.3g
	とうふとチンゲンサイのスープ	とうふ たまご	かたりこ	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	
18 火	さんまごはん ぎゅうにゅう	さんま ぎゅうにゅう	ごめ かたりこ あぶら さとう ごま	しょうが	658kcal 14.4%
	ほうれんそうのごまあえ さつま汁		さとう ごま	ほうれんそう キャベツ	28.6%
	さつま汁	ぶたにく あぶらあげ とうふ	あぶら さつまいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	3.1g
	かみかみ大豆	だいす あおのり			

日曜	こんだてめい 献立名	おもな材料とその りょう			はたら 働き	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちようし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)			
19	水	クリームライス	ホタテ ぎゅうにゅう	ごめ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ ほうれんそう	650kcal 14.5%	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			33.9%	
		とりにくのこうそうパンこやき	とりにく	オーフンパン		2.9g	
		シユーブレゼ ガルビュール	ベーコン	あぶら	たまねぎ キャベツ さやいんげん にんじん はくさい かぶ かぶのは		
20	木	スペゲッティーナポリタン	ベーコン こなチーズ	スペゲッティ オーフン さとう	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン コーントマト	620kcal 14.5%	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30%	
		てづくりパン		パン さとう バター	りんご レモン	3.1g	
		ほうれんそうのツナあえ	まぐろ		ほうれんそう もやし		
21	金	キャンディーチーズ	チーズ				
		はつがげんまいごはん		ごめ はつがげんまい		697kcal 14.1%	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			32%	
		しせんどうふ	ぶたにく なまあげ	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう	1.7g	
		アーモンドいりじゃがいもサラダ カフェオレゼリー	かに かまぼこ	じゃがいも あぶら アーモンド	にんじん きゅうり		
25	火	ごはん		ごめ		644kcal 15%	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3%	
		いわしのかばやき	いわし	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	2.6g	
		ひじきのごもくに	ぶたにく ひじき さつまあげ だいす あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん		
		とうにゅうじたてのやさいじる はやか	ぶたにく とうふ とうにゅう	あぶら さつまいも	だいこん にんじん はくさい しめじ ねぎ はやか		
26	水	ごはん		ごめ		688kcal 14.7%	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.3%	
		わふうハンバーグ	ぶたにく おから たまご とうにゅう	あぶら バター かたくりこ	たまねぎ しめじ	2.1g	
		のりしおポテト	あおのり	じゃがいも			
		ABCスープ チョコナツツ	とりにく いんげんまめ	じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ バセリ		
27	木	さつまいもパン		パン		632kcal 13.7%	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			35.3%	
		クラムチャウダー	とりにく ベーコン あさり とうにゅう	あぶら ジャがいも こむぎこ バター クリーム	にんにく にんじん たまねぎ	2.7g	
		ツナサラダ	まぐろ	さとう あぶら	キャベツ にんじん きゅうり		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
28	金	ごまいりなめし		ごめ ごま	なめしのもと	589kcal 16.6%	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4%	
		ししゃものカレーあげ	ししゃも たまご	こむぎこ あぶら	キャベツ たくあん	2.5g	
		キャベツのたくあんあえ		ごま	にんじん しめじ ほうれんそう		
		しめじのかきたまじる りんご	とうふ たまご	かたくりこ	りんご		
きゅう しょく かい すう 給 食 回 数			かい	※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。			

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
11月平均栄養量	646	14.2	29.8	2.6	365	98	3.0	248	0.54	0.57	27
基準栄養量	650	13~20	20~30	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25