



こ ん だ て				お も な ざ い り ょ う				栄養価	
日	曜	主食	牛乳	お か す	赤	黄	緑	調味料 (砂糖・油・ でんぷん除く)	エネルギー たんぱく質
					ち・にく・ほね・は をつくるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうし をととのえるもの		
28	金	はくはん 		チキンカレー かいそうサラダ ぶどうヨーグルト	牛乳 とりにく かいそう ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが だいこん きゅうり ホールコーン	加糖 しょう油 かつお節 ホーランド デミタス アップルソース パイナップル	644 22.7
31	月	わかめごはん 		メルルーサのごまみそかけ ごじる	牛乳 わかめ だいず メルルーサ みそ とりにく あぶらあげ	こめ あぶら でんぷん さとう ごま じゃがいも	にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう ねぎ	酒 しょうゆ かつお節	604 24.2
1	火	ココアあげパン 		とうがんのスープ マカロニサラダ	牛乳 とりにく	パン あぶら ごまあぶら でんぷん マカロニ さとう	とうがん ほししいたけ にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	ココア チョコ 酒 しょうゆ 塩 スープストック 穀物酢	570 19.4
2	水	はくはん 		てづくりふりかけ うましおにくじゃが ごまだれサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり ぶたにく	こめ ごま じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しらたき こねぎ もやし キャベツ	ゆかり かつお節 みりん 塩 穀物酢 和風の素	615 21.0
3	木	ハムとポテトのピラフ 		ホキのレモンふうみ マカロニスープ	牛乳 ハム ホキ ベーコン	こめ パター あぶら じゃがいも さとう でんぷん マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース レモン キャベツ かぶ	オリーブオイル ワイン しょうゆ 塩 しょうゆ スープストック	617 23.3
4	金	はくはん 		とうふとうすらたまごのちゅうかに こまつなとわかめのサラダ なしゼリー	牛乳 とうふ ぶたにく うすらたまご わかめ	こめ あぶら ゼリー さとう ごまあぶら でんぷん ごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ こまつな きゅうり ホールコーン なし	パイナップル しょうゆ 酒 黒酢 穀物酢	627 25.1
7	月	ナポリタン 		ウインナー わふうサラダ	牛乳 ベーコン ウインナー わかめ	スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン キャベツ きゅうり だいこん	ワイン ケチャップ 穀物酢 マスタード 塩 しょうゆ しょうゆ	579 21.9
8	火	わふうピラフ 		メンチカツ ワンタンのパリパリサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ	こめ パター あぶら こむぎこ パンこ ワンタン ごまあぶら	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム きゅうり グリーンピース キャベツ もやし	塩 しょうゆ オリーブオイル しょうゆ からし粉	637 20.1
9	水	カレーうどん 		いもとまめのかりんとう きっかあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	うどん でんぷん さつまいも いんげんまめ あぶら はちみつ さとう	にんじん ねぎ こまつな もやし きくのはな	かつお節 加糖 加糖 酒 みりん しょうゆ	657 23.6
10	木	はくはん 		とうふのそぼろに こめこめサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ わかめ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こめこめ	にんにく しょうが ねぎ ホールコーン たまねぎ だけのこ にんじん きゅうり ほししいたけ グリンピース キャベツ	和風だしの素 酒 みりん 塩 穀物酢 からし粉	617 23.4
11	金	ガーリックトースト 		ポークビーンズ ひじきのマリネ	牛乳 ベーコン ぶたにく だいず ひじき	パン とうにゅうバター じゃがいも さとう あぶら	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり だいこん	バター 加糖 パン しょうゆ オリーブオイル しょうゆ トマトソース みりん	598 25.8
14	月	はくはん 		ぶたキムチどん こざかないりまつばいも ごしきあえ	牛乳 ぶたにく かえりにほし	こめ さとう あぶら でんぷん さつまいも はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ キャベツ ホールコーン にら ねぎ はくさい もやし こまつな	酒 しょうゆ かつお節 みりん 塩	633 21.9
15	火	はくはん 		ハヤシライス ミックスサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう ゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン ぶどう	ワイン しょうゆ 塩 デミタス マスタード オリーブオイル トマトソース	608 21.0
16	水	ゼノワーズパン 		フイヤーベース こんにゃくサラダ	牛乳 たまご えび いか たら あさり	パン とうにゅうバター さとう こむぎこ ごま じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく だいこん きゅうり ホールコーン こんにゃく	ラム酒 ホーランド 加糖 塩 加糖 穀物酢 しょうゆ しょうゆ	569 23.3
17	木	はくはん 		こまつなのふりかけ ★かしわのすきやき ★もみり	牛乳 ちりめんじゃこ とりにく とうふ わかめ	こめ ごまあぶら あぶら さとう ごま	こまつな にんじん はくさい えのきだけ しめじ しらたき ねぎ きゅうり キャベツ	酒 塩 みりん しょうゆ かつお節 穀物酢	589 25.7
18	金	チャーハン 		きびなごのフライ トックスープ	牛乳 ぶたにく きびなご とりにく	こめ ごまあぶら あぶら こむぎこ トック	にんじん たまねぎ ビーマン チンゲンサイ ねぎ	オリーブオイル しょうゆ しょうゆ	558 21.1
*毎月19日は「食育の日」 食育・健康づくりの総合サイト http://www.shokuikukenko-navi.jp									
21	月	敬老の日							
22	火	国民の休日							
23	水	秋分の日							
24	木	ピザドッグ 		ワンタンスープ コーンサラダ	牛乳 フランクフルト チーズ ぶたにく	パン さとう あぶら ワンタン	たまねぎ ビーマン にんじん もやし こまつな しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン	パイナップル しょうゆ 塩 しょうゆ 穀物酢	649 26.0
25	金	◆あきのかわりごはん 		ししゃものやくみソースがけ けんちんじる ◎おつきみだんご	牛乳 とりにく あぶらあげ ししゃも とうふ	こめ くり あぶら じゃがいも さつまいも さとう こめ パンこ でんぷん あすき	にんじん しめじ ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ だいこん ごぼう えのきだけ こんにゃく	酒 しょうゆ 塩 穀物酢 かつお節	608 21.0
28	月	かきたまラーメン 		さいのうにくにくまん ちゅうかあえ	牛乳 とりにく 調理用牛乳 たまご ぶたにく くきわかめ	ちゅうかめん あぶら でんぷん こむぎこ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ こまつな しょうが キャベツ だいこん きゅうり	かきたま ちゃんぽんスープ 酒 塩 しょうゆ 穀物酢	637 25.5
29	火	はくはん 		のりのつくだに さわらのさいきょうやき こんさいじる・ゆかりあえ	牛乳 のり さわら とうふ みそ	こめ さとう じゃがいも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ こんにゃく きゅうり	酒 みりん しょうゆ かつお節 塩 ゆかり	566 22.8
30	水	はくはん 		しせんどうふ ナムル ◆りんご	牛乳 ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし こまつな りんご	酒 しょうゆ レッドパプリカ 黒酢 甜面醬 豆板醬 バタール 穀物酢	639 25.7
※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 平均栄養量 エネルギー 611kcal たんぱく質 23.1g									

◆印 旬の献立 ◎印 行事食(25日 お月見献立) ★印 郷土料理(17日 奈良県)