

日	献立	赤	黄	緑	エネルギー (kcal)
曜日	献立	牛乳 おもに体をつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える	たんぱく質 (g)
2	ポテトピラフ オムレツのきのこソース (鶏卵) 海藻サラダ (ごま) ヨーグルト (乳)	オムレツ 海藻ミックス ヨーグルト	精白米 植物油 ジャがいも 植物油 三温糖 三温糖 ごま ごま油	グリーンピース 玉ねぎ マッシュルーム しめじ 大根 きゅうり コーン	583 20.1
3	れんこん丼 (ごま油) 白飯 ししゃもフライ (魚・魚卵) みぞれ汁	豚肉 ししゃもフライ わかめ 豚肉	植物油 三温糖 こんにゃく ごま油 精白米 植物油 じゃがいも 植物油	れんこん ごぼう にんじん しょうが さやいんげん 大根 にんじん 長ねぎ 小松菜	620 23.5
4	ハヤシライス 白飯 じゃがいもとベーコンの炒め物	豚肉 ベーコン	植物油 精白米 じゃがいも 植物油	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース たまねぎ にんじん パセリ	601 20.5
5	白飯 豆腐ときのこのそぼろ煮 茎わかめのピリ辛和え みかん	豆腐 豚肉 茎わかめ	精白米 植物油 三温糖 でん粉 三温糖 ラー油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ しいたけ グリンピース 小松菜 きゅうり 大根 コーン みかん	576 23.2
6	ほうとう風うどん 地粉うどん 揚げ豆腐のおろしソース ひじきの炒り煮	鶏肉 油揚げ 豆腐 ひじき 豚肉 大豆	地粉うどん でん粉 植物油 植物油 三温糖	かぼちゃ ごぼう 小松菜 にんじん しめじ 長ねぎ 大根 れんこん にんじん ししいたけ	604 26.0
◆ ◆ ◆ 10月9日(月) スポーツの日 ◆ ◆ ◆					
10	コッペパン (乳) チリコンカン 野菜のスープ煮 ブルーベリークレープ	大豆 豚肉 ベーコン	コッペパン 植物油 じゃがいも 植物油 ブルーベリークレープ	たまねぎ にんじん にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ	644 24.1
11	卵入り高菜チャーハン (鶏卵・ごま) ほっけフライ (魚) ワタンスープ	豚肉 鶏卵 ほっけフライ 豚肉	精白米 植物油 ごま油 ごま 米粒麦 植物油 ワタンの皮 植物油	高菜漬け 長ねぎ にんじん にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ 小松菜 しょうが	574 26.2
12	馬宮の新米ご飯 肉じゃが こまつナ和え みかん	豚肉 ツナ	精白米 じゃがいも 植物油 三温糖 しらたき 三温糖	たまねぎ にんじん さやいんげん 小松菜 キャベツ コーン にんじん みかん	599 21.4
13	焼きビーフン (えび・ごま油) 彩の国肉まん (ごま油) 大学芋 (ごま)	豚肉 えび	ビーフン 植物油 ごま油 三温糖 肉まん さつまいも 三温糖 はちみつ ごま	玉ねぎ キャベツ にんじん もやし きくらげ 小松菜	609 22.4
16	白飯 蒸しそばの韓国薬味ソース (魚・ごま油) 豆腐のチゲ風 (あさり ごま油)	サバ 豆腐 豚肉 あさり	精白米 三温糖 ごま油 ごま油 三温糖	長ねぎ にんにく キムチ にんじん 白菜 もやし しめじ えのきたけ 長ねぎ 小松菜 にんにく しょうが	634 33.0
17	馬宮の新米ご飯 高野豆腐のうま煮 (うすら卵) いかのかりん揚げ (いか)	馬宮の新米ご飯 高野豆腐 鶏肉 うすら卵 いか	精白米 植物油 三温糖 でん粉 植物油 黒砂糖	にんじん 玉ねぎ たけのこ ししいたけ しょうが 枝豆	676 33.9
18	子供パン (乳) 鮭のメンチカツ (魚) キャロットスープ (乳) カリカリポテトサラダ	鮭メンチカツ ベーコン 牛乳 白花豆ペースト	子供パン 植物油 植物油 小麦粉 バター じゃがいも 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん にんじんペースト キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	705 22.7
19	みそカツ丼 (鶏卵) 白飯 塩昆布和え (ごま) けんちん汁	豚肉 鶏卵 塩昆布 豆腐	小麦粉 パン粉 植物油 精白米 ごま油 ごま じゃがいも こんにゃく 植物油	きゅうり キャベツ かぶ 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ しめじ	708 27.1
20	ごまひじきご飯 (ごま) 生揚げのすき煮 和風サラダ (ごま)	ひじきの佃煮 豚肉 生揚げ わかめ	精白米 ごま 三温糖 じゃがいも こんにゃく 植物油 三温糖 ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根	642 26.0
◆ ◆ ◆ 10月23日(月) 運動会の振替休日 ◆ ◆ ◆					
24	ちゃんぽんめん (いか・魚・乳) 中華めん レバーとじゃがいものカレー風味 りんご (りんご)	豚肉 いか なると レバーのから揚げ	植物油 でん粉 中華めん 植物油 ジャがいも 三温糖	しょうが もやし キャベツ にんじん しょうが 長ねぎ りんご	617 28.1
25	さつまいもご飯 さんまの生姜煮 (魚) 沢煮焼 みかん	さんま 昆布 生揚げ 豚肉	精白米 さつまいも 三温糖 しらたき 植物油 でん粉	しょうが 長ねぎ ごぼう にんじん 大根 長ねぎ みかん	596 23.3
26	キーマカレー ターメリックライス かぼちゃサラダ	鶏肉 ソイミート 白花豆ペースト	じゃがいも 白花豆 植物油 精白米 植物油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖 植物油	にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ しめじ トマト (缶) かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	613 22.6
27	クロワッサン (乳) ホキのラビゴットソース (魚) ジュリエンヌスープ ルレクチェコンポート (なし)	クロワッサン ホキ ベーコン	クロワッサン でん粉 植物油 三温糖 じゃがいも 植物油 三温糖	玉ねぎ きゅうり ドライトマト キャベツ にんじん 玉ねぎ セロリ パセリ 洋ナシ	640 24.3
30	親子丼 (鶏卵) 白飯 大豆と小魚の青のり風味 (魚・魚卵) りんご (りんご)	鶏卵 鶏肉 大豆 かえり煮干し あおのり	三温糖 でん粉 精白米 小麦粉 植物油 三温糖	にんじん 玉ねぎ たけのこ ししいたけ グリンピース りんご	664 28.6
31	フラワーロール パンプキンシチュー (乳) コールスローサラダ パンプキンパフ	フラワーロール 鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ	フラワーロール 植物油 バター 小麦粉 植物油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ パンプキンパフ	玉ねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ レッドキャベツ コーン きゅうり にんにく	622 23.0

★ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
★ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。