

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 火	ご飯 肉豆腐 ワンタンスープ	米／三温糖／米油／しゅうまいの皮	豚肩ロース／木綿豆腐／豚肉	玉葱／人参／根深ねぎ／白菜／もやし／えのきたけ	エネルギー 311 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 8.0 g 食塩相当量 0.7 g
2 ／ 水	ご飯 鶏肉のから揚げ 小松菜の煮浸し 味噌汁（南瓜・キャベツ）	米／片栗粉／米油	鶏肉／油揚げ／かつお節／こんぶ／煮干し／米みそ	しょうが／こまつな／人参／ぶなしめじ／かぼちゃ／キャベツ	エネルギー 296 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 6.7 g 食塩相当量 1.1 g
3 ／ 木	ご飯 回鍋肉 実だくさん汁	米／米油／三温糖／じゃがいも	豚肩ロース／米みそ／こんぶ／煮干し／かつお節	しょうが／キャベツ／ピーマン／人参／大根／ごぼう／白菜／根深ねぎ	エネルギー 267 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 4.5 g 食塩相当量 0.9 g
4 ／ 金	ご飯 白身魚のねぎソース かぼちゃサラダ 味噌汁 （キャベツ・えのき）	米／片栗粉／米油／ごま油	たら／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ	しょうが／根深ねぎ／かぼちゃ／人参／玉葱／キャベツ／えのきたけ	エネルギー 284 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 1.1 g
5 ／ 土	スパゲティーマイトソース さつま芋グラッセ 野菜スープ	スパゲティ／米油／三温糖／サツマイモ	豚肉	人参／ピーマン／玉葱／トマト缶／キャベツ／大根	エネルギー 343 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 7.7 g 食塩相当量 0.8 g
7 ／ 月	ご飯 ツナコロッケ 三色煮浸し 味噌汁（かぶ・油揚げ）	米／じゃがいも／薄力粉／パン粉／米油	ツナ缶／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ／油揚げ	玉葱／こまつな／人参／えのきたけ／かぶ	エネルギー 303 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 7.0 g 食塩相当量 1.1 g
8 ／ 火	ご飯 魚のステーキ ほうれん草ソテー 味噌汁（大根・わかめ）	米／片栗粉／米油／三温糖	めかじき／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ／乾燥わかめ	玉葱／柿の葉／ぶなしめじ／コーンホール／大根	エネルギー 272 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 1.1 g
9 ／ 水	ご飯 鶏の味噌煮 春雨サラダ 実だくさん汁	米／三温糖／はるさめ／じゃがいも	鶏肉／米みそ／こんぶ／煮干し／かつお節	きゅうり／コーンホール缶／人参／大根／ごぼう／白菜／根深ねぎ	エネルギー 260 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 3.6 g 食塩相当量 1.3 g
10 ／ 木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁（じゃが芋・玉葱）	米／米油／じゃがいも	鮭／米みそ／こんぶ／煮干し／かつお節	キャベツ／玉葱／人参／ピーマン／にんにく	エネルギー 257 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 3.5 g 食塩相当量 1.1 g
11 ／ 金	中華丼 かぼちゃグラッセ 豆腐の中華スープ	米／米油／三温糖／片栗粉	豚肩ロース／絹ごし豆腐／無添加ハム	こまつな／人参／白菜／しょうが／根深ねぎ／かぼちゃ／チンゲンサイ	エネルギー 306 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 5.8 g 食塩相当量 0.6 g
12 ／ 土	ご飯 鶏肉と大根の煮物 バンサンスープ 味噌汁（南瓜・わかめ）	米／米油／三温糖／ごま油	鶏肉／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ／カットわかめ	大根／人参／さやいんげん／キャベツ／もやし／かぼちゃ	エネルギー 244 kcal たんぱく質 9.6 g 脂 質 3.3 g 食塩相当量 1.0 g
14 ／ 月	ご飯 油淋鶏 きゅうりと春雨のサラダ 味噌汁 （玉葱・麩・わかめ）	米／片栗粉／米油／三温糖／ごま油／はるさめ／ごま／焼きふ	鶏肉／無添加ハム／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ／乾燥わかめ	根深ねぎ／にんにく／しょうが／きゅうり／もやし／玉葱	エネルギー 304 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 6.7 g 食塩相当量 1.3 g
15 ／ 火	ご飯 鮭の南蛮漬け けんちん汁	米／片栗粉／米油／じゃがいも／ごま油	鮭／油揚げ	玉葱／人参／ピーマン／大根／ごぼう／こねぎ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 8.0 g 食塩相当量 1.4 g
16 ／ 水	ご飯 麻婆豆腐 いんげんのソテー 味噌汁（なす・玉葱）	米／ごま油／片栗粉／米油	豚肉／絹ごし豆腐／米みそ／こんぶ／煮干し／かつお節	玉葱／人参／乾しいたけ／にんにく／しょうが／にら／さやいんげん／コーンホール／なす	エネルギー 290 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 7.7 g 食塩相当量 1.3 g
17 ／ 木	チキンライス マカロニサラダ じゃが芋のスープ	米／マカロニ／じゃがいも	鶏肉	玉葱／人参／きゅうり／コーンホール	エネルギー 263 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 2.6 g 食塩相当量 1.1 g

日／曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 ／ 金	ご飯 白身魚の蒲焼き風 小松菜の煮浸し 味噌汁（大根・油揚げ）	米／片栗粉／米油／三温糖	たら／油揚げ／かつお節／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ	しょうが／こまつな／人参／ぶなしめじ／大根	エネルギー 255 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 4.9 g 食塩相当量 1.2 g
19 ／ 土	そばろごはん ジャーマンポテト かぶのスープ	米／三温糖／ごま／じゃがいも／米油	鶏肉／無添加ウインナー／無添加ハム	しょうが／杓苳／玉葱／人参／かぶ／キャベツ	エネルギー 319 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 9.3 g 食塩相当量 1.4 g
21 ／ 月	敬老の日				
22 ／ 火	国民の休日				
23 ／ 水	秋分の日				
24 ／ 木	ご飯 鶏のつくね 大豆入りひじきの炒め煮 わかめスープ	米／ごま油／片栗粉／三温糖／米油	鶏肉／絹ごし豆腐／油揚げ／水煮大豆／乾燥わかめ	根深ねぎ／えのきたけ／しょうが／人参／さやいんげん	エネルギー 305 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 1.7 g
25 ／ 金	ハヤシライス ツナとわかめのソテー 白菜のスープ	米／米油	豚肩ロース／ツナ缶／乾燥わかめ／無添加ベーコン	玉葱／ほんしめじ／グリーンピース／キャベツ／人参／白菜	エネルギー 277 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 1.3 g
26 ／ 土	洋風ひじきご飯 ポテトきんぴら ワンタンスープ	米／米油／じゃがいも／三温糖／しゅうまいの皮	無添加ベーコン／鶏肉／無添加ハム	人参／玉葱／さやいんげん／コーンホール／ピーマン／白菜／ブラックマッペもやし	エネルギー 269 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 4.9 g 食塩相当量 0.9 g
28 ／ 月	ご飯 豆腐ハンバーグ キュービックベジタブル 味噌汁（大根・わかめ）	米／パン粉／米油／三温糖／片栗粉	豚肉／木綿豆腐／米みそ／こんぶ／煮干し／かつお節／乾燥わかめ	玉葱／キャベツ／人参／コーンホール缶／さやいんげん／大根	エネルギー 284 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 1.3 g
29 ／ 火	ご飯 魚の香味焼き 洋風きんぴら 味噌汁（なす・玉葱）	米／じゃがいも／米油／三温糖	鮭／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ	玉葱／にんにく／人参／れんこん／ごぼう／なす	エネルギー 256 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 3.3 g 食塩相当量 1.0 g
30 ／ 水	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリー 味噌汁（キャベツ・玉葱・油揚げ）	米／米油／三温糖	豚肩ロース／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ／油揚げ	しょうが／人参／玉葱／ブロッコリー／キャベツ	エネルギー 269 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 6.3 g 食塩相当量 1.0 g
		月 平 均 栄 養 価		エネルギー 284 kcal 脂 質 6.1 g	タンパク質 12.8 g 食塩相当量 1.1 g

★仕入れの都合等により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。
★季節の果物など、食べたことのない食材がありましたら、事前にご家庭で数回試していただきますよう、ご協力をお願い致します。

食物アレルギーについて知ろう

特定原材料

食物アレルギーを起こす原因となる食べ物のうち、特に重い症状が出やすい、または症例数の多い8品目は「特定原材料」として、食品表示の義務があります。くるみは2023年3月9日付で追加されました。

エビカニくるみ小麦そば卵乳落花生