

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 (土)	豚丼 野菜スープ(こまつな) バナナ	六分つき米、油、ごま	ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース)	バナナ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、野菜のおかけ、塩	せんべい ヨーグルト	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.6 g カルシウム 183 mg
03 (月)	御飯 チーズ(棒) みそ汁(だいこん・厚揚げ) 鶏つくねのあんかけ きゅうりとわかめの酢の物	米、六分つき米、片栗粉、砂糖、ごま、油	鶏ひき肉、チーズ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩	おしゃぶり昆布 おにぎり(おかつ)	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.9 g カルシウム 181 mg
04 (火)	ごはん(麦入り) すまし汁(じゃが芋・わかめ) 厚揚げのみそ炒め 白菜の昆布和え	米、じゃがいも、米粉、押麦、黒砂糖、ごま油、油、砂糖、ごま、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、たまねぎ、にんじん、ヤングコーン、ピーマン、えのきたけ、塩こんぶ、干しいたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、塩	いりこ 蒸しパン(黒糖)	エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.9 g カルシウム 232 mg
05 (水)	御飯 チーズ(キャンディー) みそ汁(切干し・里芋) 野菜のキッシュ かぶの梅あえ	米、さといも、はちみつ、油、ごま	卵、絹ごし豆腐、生クリーム、さけ(塩)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ、かつお節	かぶ、たまねぎ、きゅうり、こまつな、ごぼう、切り干しだいこん、うめ干し、焼きのり、カットわかめ	昆布だし汁、ケチャップ、酒、塩、こしょう	かんぱん おにぎり(鮭・ごま)	エネルギー 597 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.5 g カルシウム 177 mg
06 (木)	御飯 巨峰 豆乳スープ(白菜・えのき) ゲット 人参の甘煮(ブロッコリー)	六分つき米、片栗粉、油、砂糖、ごま	豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、油揚げ、しらす干し、鶏もも肉	はくさい、ぶどう、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、野菜のおかけ、塩、こしょう	いりこ おにぎり(じゃこ・あげ)	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 165 mg
07 (金)	カレーライス・手作り(きのこ) たまごスープ(豆腐) 野菜のナムル りんご	六分つき米、黒梅、じゃがいも、米粉、油、ごま、ごま油	豚肉(肩)、卵、木綿豆腐、かまぼこ	たまねぎ、りんご、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、しいたけ、トマトジュース缶、ねぎ、しょうが、にんにく	中濃ソース、野菜のおかけ、みりん、塩、カレー粉、しょうゆ	コインエース 黒梅	エネルギー 585 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.5 g カルシウム 196 mg
08 (土)	きつねうどん 白菜のごま酢あえ ヨーグルト	ゆでうどん、米、砂糖、黒ごま、すりごま	ヨーグルト(加糖)、油揚げ	はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	いりこ おにぎり(ごま)	エネルギー 451 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.2 g カルシウム 322 mg
11 (火)	御飯 きゅうりの酢の物(みかん) みそスープ あじの香り焼き じゃがいも(ごま)	六分つき米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま、砂糖	あじ、油揚げ、米みそ(甘みそ)、かつお節	だいこん、きゅうり、はくさい、みかん缶、にんじん、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、酢、みりん、野菜のおかけ、塩	いりこ おにぎり(かつお節・あげ)	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 9.0 g カルシウム 167 mg
12 (水)	ごはん(麦入り) チーズ(キャンディー) みそ汁(もやし・大根) 鶏肉と大豆の煮物 トマト	米、さつまいも、米粉、砂糖、押麦、片栗粉、油、粉糖	鶏もも肉、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	トマト、りんご、にんじん、ほうれんそう、もやし、だいこん、干しぶどう、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、塩、シナモン	せんべい りんごケーキ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 9.0 g カルシウム 123 mg
13 (木)	ピラフ(ひよこまめ) I乳コーン鍋(はくさい) ペイクド里芋	米、さといも、白玉粉、上新粉、油、砂糖、片栗粉、米粉	絹ごし豆腐、豆乳、鶏もも肉、豚肉(ばら)、ひよこまめ(ゆで)、ベーコン、きな粉	はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、クリームコーン缶、マッシュルーム、えのきたけ、こんぶ(だし用)、パセリ	酒、塩、洋風だしの素、食塩、こしょう	いりこ 白玉きな粉	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.6 g カルシウム 155 mg
14 (金)	御飯 巨峰 麩のすまし汁(えのき) 厚揚げのそぼろ煮 かぶの塩昆布あえ	米、片栗粉、焼ふ、砂糖、油	生揚げ、豚ひき肉、カルシウムウエハース(こあ味)	ぶどう、かぶ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、かぶ・葉、グリーンピース、塩こんぶ	昆布だし汁、しょうゆ、酒、塩	クラッカー カルシウムウエハース(ココア味)	エネルギー 439 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.8 g カルシウム 265 mg
15 (土)	ラーメン(豚肉・キャベツ) ポテトサラダ キウイフルーツ(ヨーグルトかけ)	生中華めん、米、じゃがいも、豆乳マヨネーズ、ごま油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、鶏ひき肉	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、あおのり	しょうゆ、酒、みりん、野菜のおかけ、塩	コインエース おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 11.1 g カルシウム 150 mg
17 (月)	御飯 納豆 みそ汁(玉ねぎ・あげ) 厚焼き卵 れんこんのきんぴら・豚肉	米、六分つき米、砂糖、ごま、油、ごま油	卵、挽きわり納豆、ゆで大豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	れんこん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酒、塩	いりこ おにぎり(ピーンズ)	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.0 g カルシウム 180 mg
18 (火)	御飯 チーズ(キャンディー) みそ汁(かぶ) 松風焼き・豆腐いり きんぴらごぼう	六分つき米、米粉、片栗粉、油、ごま、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、豆乳、木綿豆腐、つぶしあん(砂糖添加)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	かぶ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、かぶ・葉、あおのり	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	せんべい 蒸しパン(小豆)	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.4 g カルシウム 140 mg
19 (水)	御飯 野菜の昆布汁 さばのりんごソースかけ こまつなのごま和え(人参)	六分つき米、ホットケーキ粉、さといも、砂糖、油、片栗粉、ごま、ピーナッツ	さば、牛乳	こまつな、だいこん、にんじん、りんご、ねぎ、たまねぎ、ひじき、おぼろこんぶ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、塩	かんぱん 蒸しパン・ひじき	エネルギー 491 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.7 g カルシウム 190 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
20 (木)	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 肉豆腐 かぼちゃとブロッコリーのあんかけ	六分つき米、砂糖、片栗粉	焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、えのきたけ、こんぶ佃煮、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、野菜のおかけ	いりこ おにぎり(昆布) チーズ(キャンディー)	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 10.8 g カルシウム 206 mg
21 (金)	御飯 五目みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのツナレーズンサラダ	バナナ 六分つき米、じゃがいも、ビスコ、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、マーマレード、干しぶどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、塩、こしょう	いりこ ビスコ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 20.3 g カルシウム 215 mg
22 (土)	鶏肉の照り焼き丼 さつま汁 トマト チーズ(キャンディー)	六分つき米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	トマト、にんじん、だいこん、ごぼう、さやえんどう、焼きのり	昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩、おろししょうが	せんべい ヨーグルト	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 10.6 g カルシウム 160 mg
24 (月)	お弁当の日						
25 (火)	秋ランチ・ロールパン 秋ランチ・きのこのマカロニグラタン 秋ランチ・れんこんマリネ なし お誕生会メニュー	ロールパン、小麦粉、マカロニ、黒砂糖、油、砂糖、パン粉	牛乳、鶏もも肉、バター、とろけるチーズ	なし、たまねぎ、れんこん、えのきたけ、こまつな、ごぼう、エリンギ、しめじ、にんじん	酢、洋風だしの素、食塩、こしょう	いりこ 蒸しパン・黒糖(卵なし)	エネルギー 380 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 13.5 g カルシウム 222 mg
26 (水)	きのこ御飯(油揚げ) さつまいも汁 さわらのはくさいあんかけ チーズ(棒) 秋の食材メニュー	米、さつまいも、砂糖、米粉、片栗粉、ごま油	豆乳、さわら、木綿豆腐、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、みかん缶、こまつな、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、レモン果汁、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、塩	おしゃぶり昆布 ふるふるみかん	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 12.2 g カルシウム 204 mg
27 (木)	パン・ぶどうぱん クリームシチュー(米粉) パスタと水菜のサラダ(ツナ) りんご 絵本 『こぶたしよくどう』	ぶどうぱん、じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、米粉、砂糖、油	豆乳、鶏もも肉、ハム、ツナ油漬缶、いわし(田作り)	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン缶、みずな	野菜のおかけ、しょうゆ、塩、こしょう	コインエース おやつ小魚(砂糖)	エネルギー 462 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.1 g カルシウム 204 mg
28 (金)	ごはん(麦入り) じゃがいもとりの中華スープ 鶏レバーのみそ煮 きゅうりの酢の物(ちくわ) バナナ	米、じゃがいも、押麦、砂糖、はるさめ	鶏レバー、カルシウムウエハース(こごあ味)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、きゅうり、にんじん、ねぎ、カットわかめ、焼きのり、しょうが	酢、みりん、酒、しょうゆ、野菜のおかけ、塩	いりこ カルシウムウエハース(ココア味)	エネルギー 431 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 5.0 g カルシウム 230 mg
29 (土)	白菜の卵とじ丼 はるさめサラダ(かにかま) みそ汁(こまつな・なめこ)	米、ビスコ、はるさめ、砂糖	卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かにかまぼこ	はくさい、きゅうり、ねぎ、だいこん、こまつな、えのきたけ、にんじん、なめこ、焼きのり	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酢、塩	こあじ ビスコ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 16.7 g カルシウム 230 mg
31 (月)	御飯 コーンクリームスープ ミートローフ(かぼちゃ) 焼き野菜 ハロウィン給食	六分つき米、片栗粉、油、米粉、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、チーズ、しらす干し、かつお節	たまねぎ、クリームコーン缶、かぶ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、かぼちゃ、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、塩、野菜のおかけ、パセリ粉、ナツメグ	いりこ おにぎり(おかか・じゃこ) チーズ(棒)	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.2 g カルシウム 214 mg

*一部メニューが変更することがあります

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
20 木	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 肉豆腐 かぼちゃとプロコリーのあんかけ	六分つき米、砂糖、片栗粉	焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、プロコリー、ねぎ、にんじん、えのきたけ、こんぶ佃煮、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、野菜のおかけ	おにぎり(昆布) チーズ(キャンディー)	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 10.8 g カルシウム 155 mg
21 金	御飯 パナナ 五目みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのツナレースンサラダ	六分つき米、じゃがいも、ビスコ、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ	パナナ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、マーマレード、干しぶどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、塩、こしょう	ビスコ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 21.1 g カルシウム 167 mg
22 土	鶏肉の照り焼き丼 さつま汁 トマト チーズ(キャンディー)	六分つき米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	トマト、にんじん、だいこん、ごぼう、さやえんどう、焼きのり	昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩、おろししょうが	ヨーグルト	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 11.1 g カルシウム 198 mg
24 月	お弁当の日					あんぱん ヤクルト	エネルギー 258 kcal たんぱく質 6.1 g 脂質 2.0 g カルシウム 50 mg
25 火	秋ランチ・ロールパン 秋ランチ・きのこのマカロニグラタン 秋ランチ・れんこんマリネ やし	ロールパン、小麦粉、マカロニ、黒砂糖、油、砂糖、パン粉	牛乳、鶏もも肉、バター、とろけるチーズ	なし、たまねぎ、れんこん、えのきたけ、ごまつな、ごぼう、エリンギ、しめじ、にんじん	酢、洋風だし、食塩、こしょう	蒸しパン・黒糖(卵なし)	エネルギー 532 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 19.1 g カルシウム 241 mg
26 水	この御飯(油揚げ) さつまいも汁 さわらのはくさいあんかけ チーズ(棒)	米、さつまいも、砂糖、米粉、片栗粉、ごま油	豆乳、さわら、木綿豆腐、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、みかん缶、ごまつな、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、レモン果汁、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、塩	ふるふるみかん	エネルギー 531 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 13.2 g カルシウム 206 mg
27 木	パン・ぶどうぱん クリームシチュー(米粉) パスタと水菜のサラダ(ツナ) りんご	ぶどうぱん、じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、米粉、砂糖、油	豆乳、鶏もも肉、ハム、ツナ油漬缶、いわし(田作り)	たまねぎ、りんご、プロコリー、きゅうり、にんじん、コーン缶、みずな	野菜のおかけ、しょうゆ、塩、こしょう	おやつ小魚(砂糖)	エネルギー 416 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.8 g カルシウム 144 mg
28 金	ごはん(麦入り) パナナ じゃがいもとりの中華スープ 鶏レバーのみそ煮 きゅうりの酢の物(ちくわ)	米、じゃがいも、押麦、砂糖、はるさめ	鶏レバー、カルシウムウエハース(こあ味)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	パナナ、きゅうり、にんじん、ねぎ、カットわかめ、焼きのり、しょうが	酢、みりん、酒、しょうゆ、野菜のおかけ、塩	カルシウムウエハース(ココア味)	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 6.0 g カルシウム 249 mg
29 土	白菜の卵とじ丼 はるさめサラダ(かにかま) みそ汁(ごまつな・なめこ)	米、ビスコ、はるさめ、砂糖	卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かにかまぼこ	はくさい、きゅうり、ねぎ、だいこん、ごまつな、えのきたけ、にんじん、なめこ、焼きのり	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酢、塩	ビスコ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 20.8 g カルシウム 222 mg
31 月	御飯 コーンクリームスープ トローフ(かぼちゃ) 焼き野菜	六分つき米、片栗粉、油、米粉、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、チーズ、しらす干し、かつお節	たまねぎ、クリームコーン缶、かぶ、にんじん、プロコリー、コーン缶、かぼちゃ、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、塩、野菜のおかけ、パセリ粉、ナツメグ	おにぎり(おおか・じゃこ) チーズ(棒)	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.4 g カルシウム 171 mg

*一部メニューが変更することがあります

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (土)	豚丼 野菜スープ(こまつな) バナナ	六分つき米、油、ごま	ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース)	バナナ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、野菜のおかけ、塩	ヨーグルト	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.5 g カルシウム 182 mg
03 (月)	御飯 チーズ(棒) みそ汁(だいこん・厚揚げ) 鶏つくねのあんかけ きゅうりとわかめの酢の物	米、六分つき米、片栗粉、砂糖、ごま、油	鶏ひき肉、チーズ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩	おにぎり(おかか)	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.9 g カルシウム 181 mg
04 (火)	ごはん(麦入り) すまし汁(じゃが芋・わかめ) 厚揚げのみそ炒め 白菜の昆布和え	米、じゃがいも、米粉、押麦、黒砂糖、ごま油、油、砂糖、ごま、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ヤングコーン、ピーマン、えのきたけ、塩こんぶ、干しいたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、塩	蒸しパン(黒糖)	エネルギー 493 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 14.7 g カルシウム 181 mg
05 (水)	御飯 チーズ(キャンディー) みそ汁(切干し・里芋) 野菜のキッシュ かぶの梅あえ	米、さといも、はちみつ、油、ごま	卵、絹ごし豆腐、生クリーム、さけ(塩)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ、かつお節	かぶ、たまねぎ、きゅうり、こまつな、ごぼう、切り干しだいこん、うめ干し、焼きのり、カットわかめ	昆布だし汁、ケチャップ、酒、塩、こしょう	おにぎり(鮭・ごま)	エネルギー 569 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.5 g カルシウム 168 mg
06 (木)	御飯 巨峰 豆乳スープ(白菜・えのき) ナゲット 人参の甘煮(ブロッコリー)	六分つき米、片栗粉、油、砂糖、ごま	豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、油揚げ、しらす干し、鶏もも肉	はくさい、ぶどう、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、野菜のおかけ、塩、こしょう	おにぎり(じゃこ・あげ)	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.3 g カルシウム 124 mg
07 (金)	カレーライス・手作り(きのこ) たまごスープ(豆腐) 野菜のナムル りんご	六分つき米、黒棒、じゃがいも、米粉、油、ごま、ごま油	豚肉(肩)、卵、木綿豆腐、かまぼこ	たまねぎ、りんご、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、しいたけ、トマトジュース缶、ねぎ、しょうが、にんにく	中濃ソース、野菜のおかけ、みりん、塩、カレー粉、しょうゆ	黒棒	エネルギー 579 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 11.1 g カルシウム 194 mg
08 (土)	きつねうどん 白菜のごま酢あえ ヨーグルト	ゆでうどん、米、砂糖、黒ごま、すりごま	ヨーグルト(加糖)、油揚げ	はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	おにぎり(ごま)	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 10.3 g カルシウム 338 mg
11 (火)	御飯 きゅうりの酢の物(みかん) みそスープ あじの香り焼き じゃがいも(ごま)	六分つき米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま、砂糖	あじ、油揚げ、米みそ(甘みそ)、かつお節	だいこん、きゅうり、にんじん、みかん缶、にんじん、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、酢、みりん、野菜のおかけ、塩	おにぎり(かつお節・あげ)	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 10.1 g カルシウム 138 mg
12 (水)	ごはん(麦入り) チーズ(キャンディー) みそ汁(もやし・大根) 鶏肉と大豆の煮物 トマト	米、さつまいも、米粉、砂糖、押麦、片栗粉、油、粉糖	鶏もも肉、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	トマト、りんご、にんじん、ほうれんそう、もやし、だいこん、干しぶどう、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、塩、シナモン	りんごケーキ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 9.0 g カルシウム 125 mg
13 (木)	ピラフ(ひよこまめ) 豆乳コーン鍋(はくさい) ペイクド里芋	米、さといも、白玉粉、上新粉、油、砂糖、片栗粉、米粉	絹ごし豆腐、豆乳、鶏もも肉、豚肉(ばら)、ひよこまめ(ゆで)、ベーコン、きな粉	はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、クリームコーン缶、マッシュルーム、えのきたけ、こんぶ(だし用)、パセリ	酒、塩、洋風だしの素、食塩、こしょう	白玉きな粉	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.3 g カルシウム 125 mg
14 (金)	御飯 巨峰 麩のすまし汁(えのき) 厚揚げのそぼろ煮 かぶの塩昆布あえ	米、片栗粉、焼ふ、砂糖、油	生揚げ、豚ひき肉、カルシウムウエハース(こごめ味)	ぶどう、かぶ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、かぶ・葉、グリーンピース、塩こんぶ	昆布だし汁、しょうゆ、酒、塩	カルシウムウエハース(ココア味)	エネルギー 430 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 12.6 g カルシウム 289 mg
15 (土)	ラーメン(豚肉・キャベツ) ポテトサラダ キウイフルーツ(ヨーグルトかけ)	生中華めん、米、じゃがいも、豆乳マヨネーズ、ごま油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、鶏ひき肉	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、あおのり	しょうゆ、酒、みりん、野菜のおかけ、塩	おにぎり(とりそぼろ)	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 11.2 g カルシウム 120 mg
17 (月)	御飯 納豆 みそ汁(玉ねぎ・あげ) 厚焼き卵 れんこんのきんぴら・豚肉	米、六分つき米、砂糖、ごま、油、ごま油	卵、挽きわり納豆、ゆで大豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	れんこん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酒、塩	おにぎり(ピーンズ)	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.2 g カルシウム 137 mg
18 (火)	御飯 チーズ(キャンディー) みそ汁(かぶ) 松風焼き・豆腐いり きんぴらごぼう	六分つき米、米粉、片栗粉、油、ごま、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、豆乳、木綿豆腐、つぶしあん(砂糖添加)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	かぶ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、かぶ・葉、あおのり	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	蒸しパン(小豆)	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.9 g カルシウム 147 mg
19 (水)	御飯 野菜の昆布汁 さばのりんごソースかけ こまつなのごま和え(人参)	六分つき米、ホットケーキ粉、さといも、砂糖、油、片栗粉、ごま、ピーナッツ	さば、牛乳	こまつな、だいこん、にんじん、りんご、ねぎ、たまねぎ、ひじき、おぼろこんぶ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、塩	蒸しパン・ひじき	エネルギー 490 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 166 mg