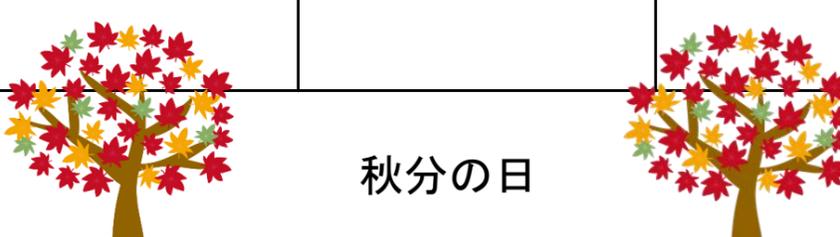


日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	ご飯 鶏肉のから揚げ 小松菜の煮浸し 味噌汁 (南瓜・キャベツ)	米/片栗粉/米ぬか油	鶏肉/油揚げ	生姜/小松菜/人参/しめじ/ かぼちゃ/キャベツ	エネルギー 289 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 7.2 g 食塩相当量 1.2 g
2 火	ツナカレーピラフ マカロニサラダ 野菜スープ	米/米ぬか油/マカロニ	ツナ缶	玉葱/人参/ピーマン/きゅう り/コーンホール/キャベツ/ 大根	エネルギー 295 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 6.2 g 食塩相当量 1.0 g
3 水	ご飯 回鍋肉 実だくさん汁	米/米ぬか油/三温糖/じゃが 芋	豚肉	生姜/キャベツ/ピーマン/人 参/大根/ごぼう/白菜/長葱	エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 3.9 g 食塩相当量 1.0 g
4 木	ご飯 白身魚のネギソース かぼちゃサラダ 味噌汁 (キャベツ・えのき茸)	米/片栗粉/米ぬか油/三温糖 /ごま油	白身魚	生姜/長葱/かぼちゃ/人参/ 玉葱/キャベツ/えのき茸	エネルギー 274 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 4.9 g 食塩相当量 1.0 g
5 金	チキンライス ツナとわかめのソテー かぼちゃのポタージュ	米/米ぬか油	鶏肉/ツナ缶/わかめ/豆乳	玉葱/人参/キャベツ/かぼ ちゃ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 10.2 g 脂 質 5.1 g 食塩相当量 0.7 g
6 土	洋風ひじきご飯 かぼちゃの小豆和え わかめスープ	米/米ぬか油/ごま油	無添加ベーコン/鶏肉/ゆで小 豆/わかめ	人参/玉葱/いんげん/コーン ホール/かぼちゃ/長葱	エネルギー 268 kcal たんぱく質 8.4 g 脂 質 2.8 g 食塩相当量 1.0 g
8 月	ご飯 かじきの味噌焼き 小松菜と油揚げの炒め煮 味噌汁 (さつまいも・しめじ)	米/米ぬか油/三温糖/さつま 芋	かじき/油揚げ	小松菜/キャベツ/人参/しめ じ	エネルギー 283 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 1.2 g
9 火	ご飯 ささみのレモン煮 ほうれん草ソテー 味噌汁 (南瓜・わかめ)	米/片栗粉/米ぬか油/三温糖	鶏肉/わかめ	レモン/ほうれん草/しめじ/ コーンホール/かぼちゃ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 3.6 g 食塩相当量 1.1 g
10 水	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリー 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米/米ぬか油/三温糖/じゃが 芋	豚肉	生姜/人参/玉葱/ブロッコ リー/キャベツ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 3.9 g 食塩相当量 1.1 g
11 木	ご飯 ツナコロケ 白菜の煮浸し 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米/じゃが芋/小麦粉/パン粉 /米ぬか油/三温糖/麩	ツナ缶/油揚げ/わかめ	玉葱/白菜/人参/しめじ	エネルギー 352 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.5 g
12 金	ご飯 鶏の味噌煮 ポテトサラダ 味噌汁 (キャベツ・えのき茸)	米/三温糖/じゃが芋	鶏肉	人参/玉葱/キャベツ/えのき 茸	エネルギー 247 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 4.0 g 食塩相当量 1.3 g
13 土	ほうとう風うどん 大学芋	うどん/さつま芋/米ぬか油/ 三温糖	豚肉	ごぼう/人参/大根/しめじ/ かぼちゃ/万能ねぎ	エネルギー 336 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 6.3 g 食塩相当量 1.2 g
15 月	 敬老の日				
16 火	ご飯 焼き鳥 青梗菜のソテー 実だくさん汁	米/ごま油/米ぬか油/じゃが いも(塊茎、生)	鶏肉	大蒜/青梗菜/もやし/コーン ホール/人参/大根/ごぼう/ 白菜/長葱	エネルギー 319 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 8.4 g 食塩相当量 0.8 g
		月平均栄養価	エネルギー 293 kcal 脂 質 6.1 g	たんぱく質 13.1 g 食塩相当量 1.2 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。

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	
17 ／ 水	ご飯 鮭の西京焼き もやしといんげんのソテー 洋風味噌汁	米／三温糖／米ぬか油	鮭／無添加ウインナー	もやし／いんげん／人参／コーンホール／キャベツ／玉葱	エネルギー 268 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 5.7 g 食塩相当量 1.5 g
18 ／ 木	ご飯 油淋鶏 きゅうりと春雨のサラダ 味噌汁（南瓜・わかめ）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖 ／ごま油／春雨／ごま	鶏肉／無添加ハム／わかめ	長葱／大蒜／生姜／きゅうり／もやし／かぼちゃ	エネルギー 347 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 1.4 g
19 ／ 金	ご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーコーンソテー 味噌汁 （キャベツ・油揚げ）	米／パン粉／米ぬか油／三温糖 ／片栗粉／じゃが芋	豚肉／豆腐／無添加ウインナー ／油揚げ	玉葱／ブロッコリー／人参／コーンホール／キャベツ	エネルギー 325 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 1.3 g
20 ／ 土	スパゲティーミートソース かぼちゃグラッセ 野菜スープ	スパゲティ／米ぬか油／三温糖	豚肉	人参／玉葱／ホールトマト／かぼちゃ／キャベツ／大根	エネルギー 337 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 7.7 g 食塩相当量 0.8 g
22 ／ 月	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁（じゃが芋・玉葱）	米／三温糖／じゃが芋	鶏肉／高野豆腐	梅干し／人参／いんげん／玉葱	エネルギー 290 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 6.3 g 食塩相当量 1.7 g
23 ／ 火	 秋分の日				
24 ／ 水	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／米ぬか油／三温糖	白身魚／油揚げ	生姜／小松菜／人参／しめじ／大根	エネルギー 259 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 5.2 g 食塩相当量 1.2 g
25 ／ 木	ご飯 麻婆豆腐 いんげんのソテー 味噌汁（南瓜・わかめ）	米／ごま油／片栗粉／米ぬか油	豚肉／豆腐／わかめ	玉葱／人参／干し椎茸／大蒜／生姜／にら／いんげん／コーンホール／かぼちゃ	エネルギー 317 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 1.4 g
26 ／ 金	ご飯 白身魚の煮付け 春雨サラダ 味噌汁 （じゃが芋・キャベツ）	米／三温糖／春雨／じゃが芋	白身魚	生姜／きゅうり／コーンホール／キャベツ	エネルギー 262 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 3.2 g 食塩相当量 1.2 g
27 ／ 土	ご飯 鶏肉の生姜焼き 粉ふき芋 けんちん汁	米／米ぬか油／三温糖／じゃが芋 ／ごま油	鶏肉／油揚げ	生姜／人参／玉葱／大根／しめじ／ごぼう／万能ねぎ	エネルギー 277 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 6.2 g 食塩相当量 1.5 g
29 ／ 月	中華丼 かぼちゃグラッセ 豆腐の中華スープ	米／米ぬか油／三温糖／片栗粉	豚肉／豆腐／無添加ハム	小松菜／人参／パプリカ／しめじ／白菜／きくらげ／かぼちゃ／オクラ／チンゲン菜	エネルギー 347 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 0.8 g
30 ／ 火	ご飯 鮭の南蛮漬け 実だくさん汁	米／片栗粉／米ぬか油／じゃが芋	鮭	玉葱／人参／ピーマン／大根／ごぼう／白菜／長葱	エネルギー 285 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 5.4 g 食塩相当量 1.1 g
		月平均栄養価		エネルギー 293 kcal 脂 質 6.1 g	タンパク質 13.1 g 食塩相当量 1.2 g

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。



★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。