

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9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			
02 23 月	ごま塩ご飯 肉じゃが トマト 味噌汁(キャベツ・えのき茸)	果物(オレンジ)	米、じゃがいも、春巻きの皮、しらたき、油、砂糖、小麦粉、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、黒ごま	トマト、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ホールコーン缶、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、みりん、コンソメ、食塩、カレー粉	午前牛乳 きなこフィンガービスケット 牛乳 チーズカレー春巻き	エネルギー 489 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.6 g カルシウム 222 mg
03 17 火	ご飯 さばの梅みそ焼き 蓮根とひじきのマヨサラダ すまし汁(焼き麩)	果物(梨)	米、焼きそばめん、マヨネーズ、焼ふ、片栗粉、なたね油、砂糖	牛乳、さば、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	なし、れんこん、にんじん、ホールコーン缶、ねぎ、キャベツ、もやし、ひじき、しょうが、うめ干し、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、ウスターソース、食塩	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 ソース焼きそば	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 192 mg
04 18 水	コッペパン チキンのトマトグラタン スティック野菜 ブロッコリースープ	グレープフルーツ	コッペパン、砂糖、小麦粉、パン粉、なたね油	牛乳、若鶏もも(皮なし)、ピザ用チーズ、ベーコン(卵・乳不使用)、バター、粉チーズ	グレープフルーツ、野菜ジュース、りんご濃縮果汁、オレンジ濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、ほうれんそう、カットトマト	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 紅葉ゼリー	エネルギー 442 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.9 g カルシウム 310 mg
05 木	きのこうどん 揚げじゃが 果物(バナナ)		ゆでうどん、じゃがいも、米、もち米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、油揚げ、きな粉	バナナ、なめこ、しめじ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 きな粉おはぎ	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 15.6 g カルシウム 199 mg
06 20 金	マーボーなす丼 キャベツの磯あえ たまごスープ ヨーグルト		米、焼ふ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、バター	キャベツ、なす、ねぎ、にんじん、万能ねぎ、あおのり、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、鳥がらだし、みりん、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 お麩のラスク(しょうゆ)	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 327 mg
07 土	けんちんうどん 青のりポテト ヨーグルト		ゆでうどん、じゃがいも、米、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、油揚げ、ベーコン(卵・乳不使用)	ほうれんそう、だいこん、ねぎ、にんじん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 ベーコンおにぎり	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.3 g カルシウム 299 mg
10 24 火	ご飯 鮭ときのこのホイル焼き 卵の花の炒り煮 味噌汁(茄子・玉ねぎ)	果物(りんご)	米、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ、木綿豆腐、おから	りんご、なす、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、えのきたけ、干しわか	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 季節のフルーツマフィン	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.5 g カルシウム 215 mg
11 水	味噌チャーシューメン ブロッコリーとたまごの炒め物 果物(バナナ)		ゆで中華めん、米、油、ごま油	牛乳、焼き豚、卵、米みそ(赤色辛みそ)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	バナナ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、万能ねぎ、黒きくらげ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、鳥がらだし、しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 じゃこと小ねぎのおにぎり	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 12.5 g カルシウム 226 mg
12 木	ご飯 照り焼きチキン さつま芋のクリームチーズサラダ トマトスープ	ヨーグルト	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、メープルシロップ、オリーブ油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、卵、ベーコン(卵・乳不使用)、クリームチーズ、バター	にんじん、たまねぎ、カットマト缶詰、きゅうり、にんにく、レモン果汁、しょうが	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、パセリ粉	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 メープルパウンドケーキ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.0 g カルシウム 309 mg
13 27 金	チキンカレー ハワイ風サラダ 味噌汁(大根・わかめ)		米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	オレンジ濃縮果汁、パン、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、りんご、ジャム、生わかめ、トマトピューレ、かんてい芋(粉)、にんにく	かつお・昆布だし汁、食塩、穀物酢、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 538 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 17.6 g カルシウム 230 mg
14 28 土	塩バターコーンラーメン ハムともやしのナムル ヨーグルト		ゆで中華めん、米、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、ハム(卵・乳不使用)、バター、白ごま	もやし、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、ホールコーン缶、ねぎ、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、しょうゆ、鳥がらだし、みりん、食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 茶飯おにぎり	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.9 g カルシウム 314 mg
16 30 月	ご飯 千草焼き 豚バラ大根 味噌汁(白菜・にら)	果物(柿)	米、小麦粉、砂糖	牛乳、卵、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	かき、だいこん、はくさい、ほうれんそう、にら、にんじん、ホールコーン缶、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 きなこフィンガービスケット 牛乳 コーン蒸しパン	エネルギー 464 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 224 mg
19 木	きのこうどん 揚げじゃが 果物(バナナ)		ゆでうどん、じゃがいも、米、油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、油揚げ	バナナ、なめこ、しめじ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 究極の塩むすび	エネルギー 452 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 15.0 g カルシウム 195 mg
25 水	味噌チャーシューメン ブロッコリーとたまごの炒め物 果物(バナナ)		ゆで中華めん、コッペパン、メープルシロップ、油、ごま油	牛乳、焼き豚、卵、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	バナナ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、黒きくらげ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、鳥がらだし、しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 メープルバターパン	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.4 g カルシウム 230 mg
26 木	パンズパン 照り焼きチキン さつま芋のクリームチーズサラダ トマトスープ	ヨーグルト	パンズパン、米、さつまいも、オリーブ油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン(卵・乳不使用)、しらす干し、クリームチーズ、白ご	にんじん、たまねぎ、カットマト缶詰、きゅうり、万能ねぎ、にんにく、レモン果汁、しょうが	しょうゆ、みりん、コンソメ、鳥がらだし、食塩、パセリ粉	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 じゃこと小ねぎのおにぎり	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.1 g カルシウム 307 mg
31 火	チキンライス 白身魚のフライ(ヨーグルトソース) 温野菜 コンソメスープ	果物(みかん)	米、小麦粉、パン粉、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、かれい、バター、卵(黄)、ハム(卵・乳不使用)、ヨーグルト(無糖)	みかん、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールコーン缶、きゅうり、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 スイートパンキン ハロウィンクッキー	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.6 g カルシウム 218 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

※旬の食材 さけ さば さつま芋 じゃが芋 りんご かき みかん

19日ご当地おにぎり(青森県)・31日ハロウィンメニュー

