

日・曜	2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		16日(月)		17日(火)		18日(水)	
献立名	ごはん 牛乳 チキン南蛮 ゆでキャベツ 赤だし		味付パン 牛乳 奈良のキャベツメンチカツ 秋のミネストローネ		ガバオライス 牛乳 野菜スープ		ごはん 牛乳 大豆とじゃこのごまがらめ ほうれん草としめじのおひたし 煮込みおでん		コッペパン 牛乳 ハンバーグきのこソース マカロニスープ		米粉パン 牛乳 カレーうどん ツナサラダ ブルーベリーゼリー		ごはん 牛乳 白身魚のチリソース ゆでブロッコリー 卵スープ		ごはん 牛乳 豚のしょうが焼き みそ汁 味付小魚		コッペパン いちごジャム 牛乳 オムレツ ポークビーンズ		里芋ごはん 牛乳 かつおフライ キャベツのゆかり和え 豚汁 プチゼリー(洋なし)		米粉パン 牛乳 味付つくね ちゃんぽん		カレーライス 牛乳 切干大根のサラダ	
	材料名および使用量(g)	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)鶏肉でん粉付 2個 赤 油 4 黄 酢 3 * しょうゆ(濃口) 3 みりん(本みりん) 2 さとう 1 黄 水 5 * タルタルソース 1個 黄 キャベツ 25 緑 塩 0 (冷)カット豆腐 20 赤 はくさい 15 緑 こまつな 10 緑 油あげ(薄あげ) 3 赤 カットわかめ 0.5 赤 しめじ 5 緑 赤みそ 5 赤 みそ 4 赤 だしパック 2	* 味付パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)キャベツメンチカツ 1個 赤 油 5 黄 トンカツソース 1袋 鶏肉 10 赤 ひよこまめ(ゆで) 5 赤 だいこん 15 緑 にんじん 10 緑 さつまいも 15 黄 ごぼう 10 緑 たまねぎ 20 緑 しょうが 1 緑 にんにく 1 緑 干しいたけ 1 緑 エリンギ 7 緑 * マカロニ(乾) 4 黄 オリーブ油 1 黄 トマト水煮(缶) 30 緑 酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 * チキンコンソメ 2 水 100	米 70 黄 合挽肉 45 赤 たまねぎ 30 緑 青ピーマン 6 緑 にんじん 6 緑 黄ピーマン 6 緑 大豆(国産)ゆで 7 赤 にんにく 0.5 緑 オイスターソース 2 さとう 1.2 黄 * しょうゆ(うす口) 0.5 油 0.3 黄 塩 少々 こしょう 少々 * (冷)目玉焼き 1個 赤 * 牛乳 1本 赤 豚肉 10 赤 キャベツ 25 緑 にんじん 10 緑 たけのこ水煮 10 緑 干しいたけ 0.5 緑 えのきたけ 5 緑 スープストック 1.8 水 0	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 大豆(国産)ゆで 15 赤 でんぷん 3 黄 油 3 黄 ちりめんじゃこ 5 赤 * しょうゆ(濃口) 1 さとう 1 黄 みりん(本みりん) 1 水 3 ごま(いりごま) 0.8 黄 ほうれん草 30 緑 にんじん 5 緑 * 味付しめじ 10 緑 * しょうゆ(うす口) 0.5 豚肉 20 赤 平天 10 赤 厚揚げ 20 赤 じゃがいも 45 黄 こんにやく(板) 20 黄 にんじん 10 緑 だいこん 40 緑 (冷)スクールちくわ 10 赤 さとう 3 黄 みりん(本みりん) 1 酒 1 * しょうゆ(濃口) 6 だしの素 0.3 水 25	* 規格パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)ハンバーグ 1個 赤 湯 0 エリンギ 10 緑 しめじ 10 緑 えのきたけ 10 緑 たまねぎ 10 緑 * しょうゆ(濃口) 2.5 酒 1 さとう 0.5 黄 だしの素 0.2 でんぷん 0.5 黄 水 10 * マカロニ(ABC) 5 黄 豚肉 8 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 キャベツ 20 緑 * チキンコンソメ 2 塩 0 こしょう 0	* 米粉パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)うどん 65 黄 豚肉 10 赤 にんじん 20 緑 たまねぎ 40 緑 油 0.5 黄 * 粉チーズ 2 赤 * スキムミルク 2 赤 * カレールウ(ハウス) 4 黄 * カレールウ(日糧) 4 黄 ウスターソース 3 ツナ水煮 10 赤 にんじん 5 緑 キャベツ 30 緑 (冷)スイートコーン 10 緑 * ドレッシング白 1袋 黄 (冷)ブルーベリーゼリー 1個 黄	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)白身魚フライ 1個 赤 油 3 黄 にんにく 0.8 緑 しょうが 0.8 緑 トウバンジャン 0.3 さとう 2 黄 * しょうゆ(濃口) 2 みりん(本みりん) 3 でんぷん 1 黄 水 10 (冷)ブロッコリー 25 緑 塩 0 * (冷)きんし卵 10 赤 (冷)カット豆腐 20 赤 豚肉 10 赤 にんじん 10 緑 えのきたけ 10 緑 たけのこ水煮 10 緑 ねぎ 4 緑 スープストック 2	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 いちごジャム 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)プレーンオムレツ 1個 赤 豚肉 15 赤 大豆(国産)ゆで 23 赤 じゃがいも 45 黄 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 トマトケチャップ 12 緑 ウスターソース 2 スープストック 2 油 0.5 黄 水 30 * (冷)かつおフライ 1個 赤 油 3 黄 キャベツ 30 緑 ゆかり(乾) 0.5 緑 豚肉 12 赤 (冷)カット豆腐 15 赤 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 こんにやく(突き) 10 黄 ごぼう(さががき) 5 緑 ねぎ 4 緑 みそ 9 赤 だしパック 2 プチゼリー(洋なし) 1個 黄	あつという米 50 黄 アルファ化もち米 15 黄 水 115 里芋 25 黄 鶏肉 10 赤 にんじん 5 緑 干しいたけ 0.8 緑 油あげ(薄あげ) 7 赤 (冷)むぎ枝豆 5 緑 だしの素 1 * しょうゆ(うす口) 4 酒 2 みりん(本みりん) 1 油 1 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)かつおフライ 1個 赤 油 3 黄 キャベツ 30 緑 ゆかり(乾) 0.5 緑 豚肉 12 赤 (冷)カット豆腐 15 赤 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 こんにやく(突き) 10 黄 ごぼう(さががき) 5 緑 ねぎ 4 緑 みそ 9 赤 だしパック 2 プチゼリー(洋なし) 1個 黄	* 米粉パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)平つくね 1個 赤 * (冷)中華めん 60 黄 豚肉 15 赤 平天 7 赤 はくさい 30 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 干しいたけ 0.6 緑 たけのこ水煮 10 緑 * ラーメンスープ(ジャンク) 5 塩 0 こしょう 0 油 0.7 黄	米(麦ごはん) 70 黄 豚肉 20 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 ひよこまめ(ゆで) 10 赤 * 粉チーズ 2 赤 * カレールウ(日糧) 6 黄 * カレールウ(ハウス) 6 黄 ウスターソース 3 油 0.5 黄 * 牛乳 1本 赤 切干大根 6 緑 にんじん 5 緑 (冷)ブロッコリー 10 緑 (冷)スイートコーン 5 緑 * ドレッシング(ごま) 1袋 黄												
エネルギー/たんぱく質/脂質	662kcal 24.5g 27.8g	688kcal 26.2g 24.5g	651kcal 28.2g 25.2g	662kcal 25.8g 20.6g	642kcal 25.7g 24.1g	678kcal 25.8g 20.5g	629kcal 25.7g 17.6g	636kcal 25.8g 21.1g	667kcal 27.7g 21.9g	654kcal 27.4g 21.0g	687kcal 28.3g 23.8g	660kcal 25.6g 23.4g												

赤:赤色の食品...体をつくるものになるもの

黄:黄色の食品...熱や力になるもの

緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

日・曜	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
献立名	ごはん 牛乳 れんこんはさみ揚げ ほうれん草のごまあえ ちゃんこ鍋	バターパン 牛乳 揚げギョーザ 野菜炒め わかめスープ	ごはん 牛乳 天ぷら(ちくわ、さつまいも) 枝豆 そうめん汁 つけもの ゆずゼリー	米粉パン 牛乳 肉団子の甘酢あん チンゲン菜のソテー コーンクリームスープ	麦ごはん 牛乳 ビビンパ もずくスープ ヨーグルト	ひじきごはん 牛乳 あじフリッター すいとん(みそ)	バターパン 牛乳 鶏の照焼き ポトフ 角チーズ	ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら すき焼き煮 ふりかけ(しそこんぶ)	味付パン 牛乳 ウインナー ゆで野菜 かぼちゃのクリームシチュー
材料名および使用量 (g)	米 70黄 * 牛乳 1本赤 * (冷)れんこんはさみ揚げ 1個緑 油 3黄 ほうれん草 30緑 ごま(すりごま) 1黄 * しょうゆ(うす口) 0.5 豚肉 (冷)ミニ絹あげ 25赤 (冷)ミートボール 15赤 はくさい 40緑 かまぼこ 7赤 ごぼう(ささがき) 10緑 だいこん 15緑 にんじん 5緑 しょうが 0.7緑 ねぎ 7緑 にら 5緑 * しょうゆ(うす口) 3 酒 1.8 だしパック 4 水 95	* バターパン 1個黄 * 牛乳 1本赤 * (冷)ギョーザ 3個赤 油 3黄 豚肉 7赤 こまつな 20緑 たまねぎ 30緑 キャベツ 30緑 にんじん 10緑 オイスターソース 1.5黄 油 0.2黄 塩 0 こしょう 0.01 カットわかめ 0.8赤 (冷)カット豆腐 20赤 たまねぎ 15緑 えのきたけ 10緑 ねぎ 3緑 スープストック 2 塩 0 こしょう 0	米 70黄 * 牛乳 1本赤 (冷)スクールちくわ 0.5赤 さつまいも 1切黄 油 4黄 えだまめ 16.5赤 塩 0 鶏肉 10赤 たまねぎ 30緑 にんじん 20緑 しめじ 8緑 (冷)スイートコーン 8緑 クリームコーン(缶) 20緑 * 牛乳 30赤 * クリームシチューの素 7黄 油 0.5黄 こしょう 0 きざみたくあん 10緑 (冷)ゆずゼリー 1個黄	* 米粉パン 1個黄 * 牛乳 1本赤 (冷)肉団子の甘酢あん 2個赤 チンゲン菜 35緑 油 0.5黄 塩 0 こしょう 0 鶏肉 10赤 たまねぎ 30緑 にんじん 20緑 しめじ 8緑 (冷)スイートコーン 8緑 クリームコーン(缶) 20緑 * 牛乳 30赤 * クリームシチューの素 7黄 油 0.5黄 こしょう 0	麦ごはん 70黄 * 牛乳 1本赤 牛肉 40赤 にんじん 8緑 ぜんまい水煮 8緑 にんにく 0.5緑 みりん(本みりん) 1 さとう 3黄 酒 2 七味唐辛子 0.02 こまつな 20緑 えのきたけ 10緑 ごま油 1黄 * しょうゆ(うす口) 2 * (冷)きんし卵 20赤 もずく(塩抜き) 7赤 (冷)カット豆腐 20赤 かまぼこ 5赤 にんじん 5緑 エリンギ 10緑 ねぎ 3緑 * 中華スープの素 1 * しょうゆ(うす口) 0.3 酒 0.5 * ヨーグルト 1個赤	あつという米 50黄 もち玄米 15黄 水 115 干しひじき 1赤 鶏肉 15赤 (冷)スクールちくわ 12赤 (冷)スイートコーン 10緑 にんじん 10緑 油 0.5黄 酒 2 * しょうゆ(うす口) 6 だしの素 1 * 牛乳 1本赤 * (冷)あじフリッター 2個赤 油 3黄 厚揚げ 12赤 にんじん 5緑 だいこん 20緑 里芋 10黄 ごぼう(ささがき) 5緑 ねぎ 5緑 だしパック 2 みそ 9赤	* バターパン 1個黄 * 牛乳 1本赤 * (冷)鶏照焼き 1個赤 (冷)チキンウインナー 10赤 にんじん 10緑 じゃがいも 50黄 たまねぎ 30緑 キャベツ 30緑 (冷)むき枝豆 7緑 * チキンコンソメ 2 塩 0 こしょう 0.01 * 角チーズ 1個赤	米 70黄 * 牛乳 1本赤 (冷)ししゃも天ぷら 2尾赤 油 3黄 牛肉 10赤 豚肉 10赤 高野豆腐 5赤 はくさい 60緑 たまねぎ 20緑 にんじん 15緑 糸こんにやく 30黄 * 焼きふ 3黄 ねぎ 10緑 さとう 5黄 * しょうゆ(濃口) 8 ふりかけ(しそこんぶ) 1個	* 味付パン 1個黄 * 牛乳 1本赤 * (冷)ポークウインナー 2本赤 トマトケチャップ 8緑 キャベツ 30緑 (冷)ブロッコリー 15緑 (冷)スイートコーン 8緑 鶏肉 15赤 カットかぼちゃ 20緑 じゃがいも 20黄 たまねぎ 40緑 にんじん 15緑 こまつな 7緑 * クリームシチューの素 10黄 * 牛乳 30赤 油 0.3黄
一人一食当たりの平均給与栄養量	エネルギー 656 kcal たんぱく質 26.1 g ししつ 22.3 g カルシウム 366 mg てつ 2.7 mg ビタミンA 300 µg ビタミンB1 0.51 mg ビタミンB2 0.56 mg ビタミンC 28 mg								
エネルギー/たんぱく質/脂質	624kcal 21.4g 20.0g	653kcal 23.5g 27.0g	652kcal 22.8g 17.1g	640kcal 28.0g 24.8g	644kcal 23.5g 20.0g	658kcal 25.1g 22.5g	684kcal 30.3g 20.8g	636kcal 30.3g 20.8g	666kcal 27.5g 22.8g

赤: 赤色の食品... 体をつくるものとなるもの

黄: 黄色の食品... 熱や力になるもの

緑: 緑色の食品... 体の調子をととのえるもの

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ *: アレルギー(卵, 乳, 小麦を含む食材)



『暑さ寒さも彼岸まで』というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫をむかえる季節です。また、サケやサバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。旬の食べ物をおいしくいただきます。



皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は『甘味・塩味・酸味・苦味・うま味』という5つの基本味に分けられます。料理は、この味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、歯でかんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、いろいろなことが関係しています。食事のときに、それらを意識して、味わってみませんか？

5つの基本味と代表的な食べ物

