

日・曜	1日(木)			2日(金)			7日(水)			8日(木)			9日(金)			13日(火)			14日(水)			15日(木)			16日(金)			19日(月)		
献立名	ごはん 牛乳 チキン南蛮 ゆでブロッコリー みそ汁			コッペパン 大豆チョコ 牛乳 オムレツ 野菜とツナのソテー 秋のミネストローネ			カレーマーボー丼 牛乳 トック 奈良のはちみつ大豆			ごはん 牛乳 さわらの塩焼き 切干大根の煮物 あすか汁 アセロラゼリー			米粉パン のむヨーグルト(ブルーベリー) 揚げギョーザ ほうれん草のナムル しょうゆラーメン			味付パン 牛乳 ウィンナーの卵巻き ゆでキャベツ ポークビーンズ			カレーライス 牛乳 ひじきのサラダ チーズ			塩だれ豚丼 牛乳 にゅうめん 豆乳プリン			バターパン 牛乳 白身魚フライ のりポテト 鶏ごぼうスープ			さつまいもごはん 牛乳 さば竜田揚げ きのこのみそ汁 梨ゼリー		
材料名および使用量(ｇ)	米	100	5	* 規格パン	1個	5	米(麦ごはん)	100	5	米	100	5	* 米粉パン	1個	5	* 味付パン	1個	5	米(麦ごはん)	100	5	米	100	5	* バターパン	1個	5	あつという米	60	5
	* 牛乳	1本	2	* 大豆チョコ	1袋	6	(冷)カット豆腐	70	1	* 牛乳	1本	2	* ジョア(ブルーベリー)	1本	2	* 牛乳	1本	2	豚肉	20	1	豚肉	45	1	* 牛乳	1本	2	アルファ化もち米	20	5
	* (冷)チキンカツ	1個	1	* 牛乳	1本	2	豚ひき肉	30	1	(冷)さわら切り身	50	1	* (冷)ギョーザ	3個	1	* (冷)ウィンナーの卵巻き	1個	1	じゃがいも	60	5	たまねぎ	50	4	* (冷)白身魚フライ	1個	1	水	110	
	油	6	6	* (冷)オムレツ	1個	1	大豆(国産) ゆで	25	1	酒	3		油	5	6	キャベツ	30	4	たまねぎ	50	4	ねぎ	15	4	タルタルソース(卵不使用)	8	6	さつまいも	40	5
	たまねぎ	20	4	こまつな	30	3	にんにく	0.3	4	塩	0.3		(冷)ほうれん草	30	3	塩	0		にんじん	20	3	しょうが	0.5	4	油	6	6	酒	2	
	酢	3		ツナ油漬	15	1	しょうが	0.3	4	切干大根	6	4	ツナ水煮	10	1	豚肉	15	1	* 粉チーズ	2	2	にんにく	0.5	4	じゃがいも	55	5	* しょうゆ(うす口)	2.5	
	* しょうゆ(濃口)	1		塩	0.05		たまねぎ	40	4	豚肉	10	1	(冷)むき枝豆	5	4	大豆(国産) ゆで	40	1	* スキムミルク	4	2	酒	2		青のり	0.05	2	塩	0.1	
	みりん(本みりん)	2		こしょう	0.01		にんじん	15	3	(冷)ちくわ	8	1	* しょうゆ(うす口)	0.5		じゃがいも	40	5	* カレールウ(日糧)	7	5	スープストック	1		塩	0.01		* 牛乳	1本	2
	さとう	2	5	油	0.1	6	カレー粉	0.5		にんじん	10	3	ごま(すりごま)	1	6	たまねぎ	40	4	* カレールウ(ハウス)	8	5	塩	0.01		鶏肉	15		* (冷)さば竜田揚げ	50	1
	水	2		豚肉	10	1	* しょうゆ(濃口)	1		(冷)グリーンピース	3	4	ごま油	0.3	6	にんじん	15	3	ウスターソース	2		こしょう	0.01		(冷)カット豆腐	30	1	油	5	6
	でんぷん	0.2	5	* マカロニ(乾)	5	5	* 中華スープの素	1		さとう	1.5	5	* (冷)中華めん	75	5	なす(地場産)	15		油	0.5	6	レモン果汁	1	4	たまねぎ	25	4	(冷)カット豆腐	25	1
	タルタルソース(卵不使用)	15	6	大豆(国産) ゆで	10	1	赤みそ	3	1	* しょうゆ(濃口)	1.5		豚肉	15	1	トマトケチャップ	18	3	水	70		でんぷん	0.5	5	ごぼう(さががき)	15	4	豚肉	15	1
	(冷)ブロッコリー	35	3	さつまいも	20	5	さとう	3	5	だしの素	0.5		キャベツ	20	4	ウスターソース	2		* 牛乳	1本	2	油	0.5	6	にんじん	10	3	油あげ(薄あげ)	8	1
	(冷)カット豆腐	25	1	ごぼう	15	4	でんぷん	2	5	水	20		たまねぎ	25	4	スープストック	1.5		干しひじき	1.5	2	* 牛乳	1本	2	チンゲン菜	10	3	たまねぎ	15	4
	豚肉	7	1	れんこん	10	4	油	0.5	6	鶏肉	20	1	にんじん	7	3	さとう	0.5	5	さとう	0.5	5	* 鶏肉	15		油	0.5	6	だいこん	15	4
	油あげ(薄あげ)	4	1	たまねぎ	30	4	水	30		(冷)カット豆腐	25	1	(冷)スイートコーン	5	4	油	0.5	6	* しょうゆ(うす口)	0.5		* そうめん(乾)	6	5	* しょうゆ(うす口)	3.2		里芋	30	5
	じゃがいも	25	5	にんじん	15	3	* 牛乳	1本	2	油あげ(薄あげ)	5	1	* ラーメンスープ(シヤツク)	2		キャベツ	20	4	キャベツ	20	4	油あげ(薄あげ)	5	1	* 中華スープの素	0.5		しめじ	5	4
	だいこん	20	4	にんにく	0.3	4	トック	23	5	はくさい	10	4	* 中華スープの素	1		(冷)むき枝豆	10	4	(冷)むき枝豆	10	4	にんじん	8	3	こしょう	0.01		エリンギ	5	4
	にんじん	10	3	トマト水煮(缶)	30	3	鶏肉	15	1	しめじ	5	4	* しょうゆ(濃口)	2		(冷)スイートコーン	10	4	(冷)スイートコーン	10	4	(冷)ほうれん草	13	3	水	110		えのきたけ	5	4
	こまつな	10	3	スープストック	2		だいこん	10	4	みそ	7	1	こしょう	0.01		* 和風ドレッシング	1個	6	* 角チーズ	1個	2	だしパック	3					みそ	8.5	1
	えのきたけ	5	4	こしょう	0.01		はくさい	15	4	豆乳(調整)	40	1	水	150								* しょうゆ(うす口)	1.5					だしパック	3	
	みそ	8.5	1	水	110		スープストック	2		水	120											塩	0.3				水	120		
	だしパック	3					* しょうゆ(うす口)	1		(冷)アセロラゼリー	1個	5										水	160				(冷)梨ゼリー	1個	5	
	水	130					水	150														(冷)豆乳プリン	1個	1						
							奈良のはちみつ大豆	1袋	1																					

6群⇒◆赤：1群（たんぱく質）2群（無機質）カルシウム・鉄：主に体の組織を作る ◆緑：3群（カロテン等）4群（ビタミンCなど）：主に体の調子を整える
※ 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）

緑：3群（カロテン等）4群（ビタミンCなど）：主に体の調子を整える
す。ご了承ください。 ※ *：アレルギー（卵、乳

◆黄：5群（炭水化物）6群（脂質）：主にエネルギーになる
（小麦を含む食材）