

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	g	g
1	火	ごはん	牛乳	さばのみそに ごまのりあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ のり とうふ たまご	こめ さとう ごま ごまあぶら でんぷん	しょうが こまつな にんじん もやし たまねぎ えのきたけ はねぎ	617	28.5	18.9	1.9
2	水	キャロット こめこパン	牛乳	てづくりじゃがいもグラタン ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ツナ スキムミルク チーズ ベーコン だいず	こめこパン マカロニ こめあぶら こめこ じゃがいも	たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン にんじん だいこん しめじ トマト	595	26.2	18.8	2.7
3	木	ごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご れんこんとだいずのきんぴら こんさいとんじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく もずく さつまあげ だいず ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう ごま こめあぶら じゃがいも でんぷん なたねあぶら	にんじん たけのこ しいたけ れんこん こんにやく たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ	618	25.2	17.4	2.0
4	金	ごはん	牛乳	いわしのこくとうに きゃべつのふうみづけ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく あつあげ	こめ くらざとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう	しょうが もやし キャベツ れんこん こんにやく たまねぎ しらたき はねぎ	635	27.3	18.9	1.6
7	月	麦ごはん	牛乳	ダブルポテトカレー くきわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さつまいも カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ しめじ キャベツ もやし コーン	705	23.6	18.5	2.0
8	火	ごはん	牛乳	がんものふくめに ごまずあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ がんもどき ツナ みそ あぶらあげ わかめ	こめ さとう ごま	きりぼしだいこん もやし にんじん こまつな たまねぎ だいこん なめこ ながねぎ	588	22.6	18.7	1.9
9	水	ごはん	牛乳	ししゃものマヨネーズやき しらたきのつつるいため こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ツナ たまご とりにく こうやどうふ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら でんぷん じゃがいも さとう	にんじん キャベツ しらたき こまつな たまねぎ ほししいたけ はねぎ	626	27.4	19.8	2.0
10	木	キャロットライス	牛乳	【目の愛護デー】 キャロットライスの ホワイトソースがけ こまつなのサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム しろいんげんまめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こめこ さとう	にんじん たまねぎ にんじん しめじ パセリ こまつな もやし コーン ブルーベリー	641	23.4	14.0	1.8
11	金	ごはん	牛乳	あじのみそやき れんこんのごまマヨサラダ さわにわん	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま はるさめ	れんこん にんじん キャベツ こまつな えのきたけ ながねぎ きりぼしだいこん ごぼう	617	26.9	17.7	1.6
15	火	ごはん	牛乳	かつおフライの ごまケチャップソースかけ じゃがいものしゃきしゃきサラダ だいこんとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう かつお あつあげ わかめ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	こまつな コーン キャベツ だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ	614	24.7	16.8	2.2
16	水	しょくパン	牛乳	てづくりりんごジャム オムレツ まめなサラダ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう たまご だいず あおだいず ツナ ハム	しょくパン さとう でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめあぶら マカロニ	りんご レモン にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー	608	26.0	22.8	2.5
17	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	サンマーメン さつまいもこざかな こんがりキツネのわふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし あぶらあげ	ちゅうかめん さとう こめあぶら でんぷん ごまあぶら さつまいも	しょうが にんにく もやし にんじん メンマ はくさい ながねぎ キャベツ こまつな コーン たまねぎ	630	25.4	15.4	2.1
18	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのオニオンソース こまつなのソテー やさいのわふうポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ だいず こんぶ	こめ さとう ラード こめあぶら じゃがいも でんぷん	たまねぎ こまつな キャベツ コーン にんじん しめじ ブロッコリー	605	24.2	15.5	1.8
21	月	ごはん	牛乳	セルフのこんさいそぼろどん ローストポテト もずくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なんと とうふ もずく	こめ こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	しょうが にんじん ごぼう れんこん こまつな コーン にんにく たまねぎ ながねぎ	633	24.0	18.1	1.8
22	火	ごはん	牛乳	【食育の日：鹿児島県】 ぶたにくのくろずいため おかかあえ さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく とうふ みそ だいず	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら さつまいも	たまねぎ にんじん はねぎ キャベツ もやし コーン だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	625	26.8	15.5	1.8
23	水	ごはん	発酵乳 (プレーン)	【震災復興献立】 ふっかつ きりざい みそおでん	はっこうにゅう なっとう あつあげ ちくわ こんぶ みそ	こめ さとう パンこ ふ こめあぶら ごま じゃがいも	のぎわな たくあん にんじん こんにやく だいこん	623	22.5	10.4	2.2
24	木	ゆでうどん	牛乳	カレーなんばんじる ちくわのマヨやき ブロッコリーとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ あおのり わかめ	ゆでうどん カレールウ でんぷん ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ ながねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ ブロッコリー	645	24.3	18.9	2.2
25	金	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき カリフラワーのごまゆかりあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ほっけ みそ ぶたにく だいず	こめ ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	にんにく しょうが ながねぎ にんじん カリフラワー キャベツ あかしそ たまねぎ だいこん こんにやく はねぎ	607	26.4	15.1	1.8
28	月	ごはん	牛乳	ギョーザ きりぼしパンサンスー あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	こめ こむぎこ ラード でんぷん ごまあぶら さとう こめあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし こまつな にんじん きりぼしだいこん にんにく だいこん ほししいたけ メンマ	626	22.9	18.6	1.9
29	火	ごはん	牛乳	さけのもみじやき ブロッコリーのごまサラダ はっこうのまちののっぺ	ぎゅうにゅう さけ ツナ ちくわ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら じゃがいも でんぷん	にんじん ブロッコリー もやし ほししいたけ こんにやく だいこん ながねぎ	666	30.8	21.5	2.0
30	水	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ にんじんともやしのツナいため めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ めぎす とうふ みそ	こめ ごま さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも	にんじん もやし こまつな たまねぎ ごぼう ながねぎ	612	25.4	18.3	1.7
31	木	コーンライス	牛乳	【ハロウィン】 しおこうじバジルチキン ひじきサラダ かぼちゃのクリームスープ	ウインナー ひじき ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ	こめ こめあぶら こめこ	コーン しょうが にんにく バジル にんじん キャベツ こまつな たまねぎ ブロッコリー かぼちゃ しめじ	616	24.9	20.4	1.9

一食平均エネルギー：625 Kcal たんぱく質：25.4 g 脂質：17.7 g 食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	g	g
1	火	ごはん	牛乳	さばのみそに ごまのりあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ のり とろろ たまご	こめ さとう ごま ごまあぶら でんぷん	しょうが こまつな にんじん もやし たまねぎ えのきたけ はねぎ	617	28.5	18.9	1.9
2	水	キャロット こめこパン	牛乳	てづくりマカロニグラタン ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ツナ スキムミルク チーズ ベーコン だいず	こめこパン マカロニ こめあぶら こめこ じゃがいも	たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン にんじん だいこん しめじ トマト	595	26.2	18.8	2.7
3	木	ごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご れんこんとだいずのきんぴら こんさいとんじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく もずく さつまあげ だいず ぶたにく とろろ みそ	こめ さとう こめあぶら ごま じゃがいも でんぷん なたねあぶら	にんじん たけのこ しいたけ れんこん こんにゃく たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ	618	25.2	17.4	2.0
4	金	ごはん	牛乳	いわしのこくとうに きゃべつのふうみづけ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく あつあげ	こめ くるざとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう	しょうが もやし キャベツ にんじん にんにく たまねぎ しらたき はねぎ	635	27.3	18.9	1.6
7	月	麦ごはん	牛乳	ダブルポテトカレー くきわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さつまいも カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし コーン	705	23.6	18.5	2.0
8	火	ごはん	牛乳	がんものふくめに ごまずあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とろろ がんもどき ツナ みそ あぶらあげ わかめ	こめ さとう ごま	きりぼしだいこん もやし にんじん こまつな たまねぎ だいこん なめこ ながねぎ	588	22.6	18.7	1.9
9	水	ごはん	牛乳	ししゃものマヨネーズやき しらたきのつるつるいため こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ツナ たまご とりにく こうやどうふ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら でんぷん じゃがいも さとう	にんじん キャベツ しらたき こまつな たまねぎ ほししいたけ はねぎ	626	27.4	19.8	2.0
10	木	キャロットライス	牛乳	【目の愛護デー】 キャロットライスの ホワイトソースがけ こまつなのサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム しろいんげんまめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こめこ さとう	にんじん たまねぎ しめじ パセリ こまつな もやし コーン ブルーベリー	641	23.4	14.0	1.8
11	金	ごはん	牛乳	あじのみそやき れんこんのごまマヨサラダ さわにわん	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま はるさめ	れんこん にんじん キャベツ こまつな えのきたけ ごぼう きりぼしだいこん ながねぎ	617	26.9	17.7	1.6
15	火	ごはん	牛乳	かつおフライの ごまケチャップソースかけ じゃがいものしゃきしゃきサラダ だいこんとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう かつお あつあげ わかめ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	こまつな コーン キャベツ だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ	614	24.7	16.8	2.2
16	水	しよくパン	牛乳	てづくりりんごジャム オムレツ まめなサラダ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう たまご だいず あおだいず ツナ ウインナー	しよくパン さとう でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめあぶら マカロニ	りんご レモン にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー	608	26.0	22.8	2.5
17	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	サンマーメン さつまいもこざかな こんがりキャツネのわふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし あぶらあげ	ちゅうかめん さとう こめあぶら でんぷん ごまあぶら さつまいも	しょうが にんにく もやし にんじん メンマ はくさい ながねぎ キャベツ こまつな コーン たまねぎ	630	25.4	15.4	2.1
18	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのオニオンソース こまつなのソテー やさいのわふうポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ だいず こんぶ	こめ さとう ラード こめあぶら じゃがいも でんぷん	たまねぎ こまつな キャベツ コーン にんじん しめじ ブロッコリー	605	24.2	15.5	1.8
22	火	ごはん	牛乳	【食育の日：鹿児島県】 ぶたにくのくろずいため おかかあえ さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく とろろ みそ だいず	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら さつまいも	たまねぎ にんじん はねぎ キャベツ もやし コーン だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	625	26.8	15.5	1.8
23	水	ごはん (プレーン)	発酵乳	【震災復興献立】 ふっかつ きりざい みそおでん	はっこうにゅう なつとう あつあげ ちくわ こんぶ みそ	こめ さとう パンこ ふ こめあぶら ごま じゃがいも	のぎわな たくあん にんじん こんにゃく だいこん	623	22.5	10.4	2.2
24	木	ゆでうどん	牛乳	カレーなんばんじる ちくわのマヨやき ブロッコリーとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ あおのり わかめ	ゆでうどん カレールウ でんぷん ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ ながねぎ キャベツ ブロッコリー	645	24.3	18.9	2.2
25	金	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき カリフラワーのごまゆかりあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ほっけ みそ ぶたにく だいず	こめ ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	にんにく しょうが ながねぎ にんじん カリフラワー キャベツ あかしそ たまねぎ だいこん こんにゃく はねぎ	607	26.4	15.1	1.8
28	月	ごはん	牛乳	ギョーザ きりぼしパンサンスー あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	こめ こむぎこ ラード でんぷん ごまあぶら さとう こめあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし こまつな きりぼしだいこん にんにく だいこん ほししいたけ メンマ	626	22.9	18.6	1.9
29	火	ごはん	牛乳	さけのもみじやき ブロッコリーのごまサラダ はっこうのまちののっぺ	ぎゅうにゅう さけ ツナ ちくわ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら じゃがいも でんぷん	にんじん ブロッコリー もやし ほししいたけ こんにゃく だいこん ながねぎ	666	30.8	21.5	2.0
30	水	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ にんじんともやしのツナいため めぎすのつまれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ めぎす とろろ みそ	こめ ごま さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも	にんじん もやし こまつな たまねぎ ごぼう ながねぎ	612	25.4	18.3	1.7
31	木	コーンライス	牛乳	【ハロウィン】 しおこうじバジルチキン ひじきサラダ かぼちゃのクリームスープ	ウインナー ひじき ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ	こめ こめあぶら こめこ	コーン しょうが にんにく バジル にんじん キャベツ こまつな たまねぎ ブロッコリー かぼちゃ しめじ	616	24.9	20.4	1.9

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	g	相当量
1	火	ごはん	牛乳	さばのみそに ごまのりあえ わふうスープ	ぎゅうにゅう さば みそ のり あつあげ	こめ さとう ごま ごまあぶら	しょうが こまつな にんじん もやし たまねぎ えのきたけ はねぎ	608	27.8	19.1	1.8
2	水	キャロット こめこパン	牛乳	てづくりマカロニグラタン ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ベーコン だいず	こめこパン マカロニ こめあぶら こめこ じゃがいも	たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン にんじん しめじ トマト	606	27.0	19.7	2.6
3	木	ごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご れんこんとだいずのきんぴら こんさいとんじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく もずく さつまあげ だいず ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう こめあぶら ごま じゃがいも でんぶん なたねあぶら	にんじん たけのこ しいたけ れんこん こんにゃく だいこん たまねぎ ごぼう ながねぎ	618	25.1	17.3	1.9
4	金	ごはん	牛乳	いわしのこくとうに きゃべつのふうみづけ にくじゃが	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく あつあげ	こめ くるざとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう	しょうが もやし キャベツ にんじん たまねぎ しらたき はねぎ	636	27.7	18.9	1.6
7	月	麦ごはん	牛乳	ダブルポテトカレー くきわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さつまいも カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ もやし コーン	670	22.4	17.6	1.8
8	火	ごはん	牛乳	がんものふくめに ごまずあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう みそ がんもどき ツナ あぶらあげ とうふ	こめ こめあぶら さとう ごま でんぶん なたねあぶら	にんじん きりぼしだいこん もやし こまつな たまねぎ だいこん なめこ ながねぎ	591	23.5	19.4	1.7
9	水	ごはん	牛乳	ししゃものマヨネーズやき しらたきのつるつるいため こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり さつまあげ とりにく たまご こうやどうふ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら でんぶん じゃがいも さとう	にんじん キャベツ しらたき こまつな たまねぎ ほししいたけ はねぎ	624	27.7	18.9	2.0
10	木	キャロット ライス	牛乳	【目の愛護デー】 キャロットライス のホワイトソースがけ こまつなのサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく あおだいず しろいんげんまめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こめこ さとう	にんじん たまねぎ しめじ パセリ こまつな もやし コーン ブルーベリー	631	23.1	14.5	1.8
11	金	ごはん	牛乳	あじのみそやき れんこんのごまマヨサラダ さわにわん	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく	こめ さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが れんこん キャベツ こまつな にんじん えのきたけ きりぼしだいこん ごぼう しらたき ながねぎ	601	26.8	17.9	1.6
15	火	ごはん	牛乳	かつおフライの ごまケチャップソースかけ じゃがいものしゃきしゃきサラダ だいこんと わかめのみそしる	ぎゅうにゅう かつお あつあげ わかめ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	こまつな コーン キャベツ だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ	616	24.6	17.2	2.1
16	水	あつぎり しょくパン	牛乳	てづくり りんごジャム オムレツ まめなサラダ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう たまご だいず あおだいず ツナ ハム	しょくパン さとう じゃがいも でんぶん ノンエッグマヨネーズ こめあぶら マカロニ	りんご レモンじる たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	595	25.8	23.0	2.3
17	木	ちゅうかめん	牛乳	サンマーメン さつまいも こごかな こんがりキツネのわふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし あぶらあげ	ちゅうかめん さとう こめあぶら でんぶん ごまあぶら さつまいも	しょうが にんにく もやし にんじん メンマ はくさい ながねぎ キャベツ こまつな コーン	622	24.9	15.1	2.0
18	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのオニオンソース こまつなのソテー やさいの わふうポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ だいず こんぶ	こめ おおむぎ パンこ こめこ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ こまつな キャベツ コーン にんじん しめじ ブロッコリー	632	25.1	16.5	1.8
21	月	ごはん	牛乳	セルフのこんさい そぼろどん ローストポテト もずくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なんと とうふ もずく	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんじん ごぼう れんこん こまつな たまねぎ ながねぎ	594	22.6	17.2	1.7
22	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立：鹿児島県】 ぶたにくの くるずいため おかかあえ さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく とうふ みそ だいず	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも	たまねぎ にんじん はねぎ キャベツ もやし コーン だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	617	26.8	15.5	1.9
23	水	ごはん	発酵乳 プレーン	【中越地震復興献立】 ふっかつ きりざい おでん	はっこうにゅう みそ なっとう あつあげ ちくわ こんぶ	こめ さとう パンこ ふ こめあぶら ごま じゃがいも	のぎわな たくあん にんじん こんにゃく だいこん	611	21.0	10.2	2.1
24	木	ゆでうどん	牛乳	カレーなんばん ちくわのマヨネーズやき ブロッコリーとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ あおのり わかめ	ゆでうどん カレールウ でんぶん ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ ながねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ ブロッコリー	637	24.3	18.4	2.1
25	金	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき カリフラワーのごまゆかりあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ほっけ みそ ぶたにく だいず	こめ ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	にんにく しょうが ながねぎ にんじん カリフラワー キャベツ あかしそ たまねぎ だいこん こんにゃく はねぎ	600	26.5	15.1	1.7
26	土	むぎごはん	牛乳	あきのハヤシライス こんにゃくと こまつなのサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ こめあぶら さつまいも ハヤシルウ こめこ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにゃく こまつな コーン キャベツ りんご	671	20.6	17.0	1.6
29	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さけのもみじやき ブロッコリーのごまサラダ はっこうの まちののっぺ	ぎゅうにゅう さけ みそ ツナ やきどうふ かまぼこ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら じゃがいも でんぶん	にんじん ブロッコリー もやし サラダこんにゃく ほししいたけ だいこん ながねぎ	631	28.9	19.3	1.8
30	水	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ にんじんともやしのツナいため めぎすのつまれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ めぎす とうふ みそ	こめ ごま さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも	にんじん もやし こまつな たまねぎ ごぼう ながねぎ	607	25.8	18.5	1.7
31	木	コーンライス	牛乳	【ハロウィン】 しおこうじバジルチキン ひじきサラダ かぼちゃのクリームスープ	ウインナー ぎゅうにゅう とりにく ひじき ベーコン しろいんげんまめ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう こめこ	コーン しょうが にんにく バジル にんじん もやし こまつな たまねぎ かぼちゃ しめじ	652	25.6	20.8	1.8