

日	こんだて	牛乳	おもなしょくざい			1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	
2 火	シーフードカレーライス こまつなサラダ フルーツポンチ	○	豚肉 イカ エビ ほたて 飲用牛乳 ツナ 寒天	精白米 粒麦 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 さとう 三温糖	しょうが にんにく にんじん 玉葱 なし缶詰 こまつな キャベツ みかん缶 バイ缶 もも缶 レモン汁	584 kcal 23.0 g 16.9 g 1.8 g
3 水	【郷土料理】みやざきけん ごはん チキンなんばん うめおかかえ ひやじり 	○	飲用牛乳 鶏肉 しらす かつお節 こんぶ 豆腐 ツナ みそ	精白米 粒麦 でん粉 小麦粉 油 三温糖 こま マヨネーズ(卵無) さとう	玉葱 レモン汁 キャベツ にんじん きゅうり もやし 梅びしお ねぎ しょうが しそ葉 みょうが	625 kcal 29.1 g 24.1 g 2.5 g
4 木	チリコンカンサンド ポテトのハニーサラダ パンプキンとうにゅうバタージュ きょうほう 	○	豚肉 白いんげん豆 粉チーズ 飲用牛乳 ベーコン 豆乳	胚芽パン 油 じゃがいも はちみつ 小麦粉	玉葱 マッシュルーム ビーマン きゅうり にんじん キャベツ かぼちゃ 巨峰	581 kcal 24.5 g 22.5 g 2.1 g
5 金	ごはん さばのしおやき じゃがいもとさつまいものきんぴら こまつなのみそしる なし 	○	飲用牛乳 サバ 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 大豆	精白米 粒麦 ごま油 じゃがいも さつまいも こんにゃく 三温糖 こま	にんじん だいこん こまつな なし	600 kcal 26 g 21 g 1.5 g
8 月	マーボナスどん ピーマンのちゅうかサラダ ウーロンポンチ	○	豚肉 大豆 みそ 豆腐 飲用牛乳 ツナ 寒天	精白米 粒麦 油 さとう ごま油 でん粉 三温糖	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん ねぎ 玉葱 なす こまつな ビーマン キャベツ みかん缶 バイ缶 黄桃缶	598 kcal 23 g 20 g 1.6 g
9 火	【重陽の節句(ちゅうようのせっく)の行事食] きっかごはん とりのてりやき ほうれんそうのごまあえ さつまいもときのこのみそしる なし 	○	油揚げ かつお節 飲用牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 みそ	精白米 もち米 粒麦 三温糖 さとう ごま油 さつまいも	菊のり さやいんげん しょうが ほうれんそう もやし にんじん ごぼう ぶなしめじ えのきたけ こまつな 梨	602 kcal 27 g 22 g 2.4 g
10 水	こまつなベーコンフランス じゃこサラダ  たららのトマトシチュー	○	ベーコン 飲用牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 たら	強力粉 小麦粉 三温糖 油 こま オリーブ油 じゃがいも マーガリン	こまつな キャベツ もやし きゅうり コーン セロリ 玉葱 にんじん トマト缶	556 kcal 25 g 21 g 2.2 g
11 木	ごはん ひじきのふりかけ あじときのこのつくねやき だいこんとじゃこのサラダ あぶらあげとねぎのみそしる	○	ひじき おかか 飲用牛乳 あじ 鶏肉 大豆 おから みそ ちりめんじゃこ 油揚げ 豆腐 わかめ	精白米 粒麦 さとう こま でん粉 三温糖 油 ごま油 じゃがいも	しょうが れんこん ねぎ しだい えのきたけ だいこん きゅうり コーン えだまめ にんじん	607 kcal 30 g 21 g 2.7 g
12 金	【世界の料理】アメリカ ジャンバラヤ  レバーのにんにくあげ ツナポテト とりにくときやさいのスープ	○	ベーコン 豚肉 大豆 飲用牛乳 豚レバー ツナ 鶏肉	オリーブ油 精白米 粒麦 油 でん粉 三温糖 こま じゃがいも	にんにく しょうが 玉葱 にんじん エリンギ きゅうり コーン キャベツ ぼんしめじ	582 kcal 24 g 20 g 1.9 g
16 火	こぎつねごはん かつおのかりんとうがらめ こんにゃくのピリリに とうふとたまねぎのみそしる	○	鶏肉 油揚げ 飲用牛乳 かつお 豆腐 わかめ みそ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	にんじん しょうが にんにく ごぼう さやいんげん えのきたけ 玉葱 ねぎ こまつな	599 kcal 29 g 18 g 2.4 g
17 水	ピザトースト コーンとパプリカのサラダ はくさいのクリームスープ バナナ	○	ウィンナー チーズ 飲用牛乳 ベーコン レンズまめ 牛乳	食パン 油 三温糖 米粉	にんにく 玉葱 トマト缶 マッシュルーム ビーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン パプリカ はくさい パナナ	538 kcal 22 g 24 g 2.5 g
18 木	【行事食】秋のお彼岸 ごまだれうどん  やさいチップス あんいりおはぎ	○	豚肉 みそ 豆みそ わかめ 飲用牛乳 あずき きな粉	うどん 油 こま 三温糖 ごま油 でん粉 小麦粉 さつまいも 精白米 もち米 さとう	にんにく しょうが 玉葱 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり こまつな もやし ゴーヤ にんじん れんこん ごぼう	542 kcal 20 g 20 g 2.1 g
19 金	ごはん ぎせいどうふ  ぶたしゃぶあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる かき	○	飲用牛乳 豆腐 鶏肉 たまご わかめ 大豆 豚肉 みそ	精白米 粒麦 油 さとう ごま油 こま じゃがいも	にんじん ねぎ たけのこ 干し椎茸 キャベツ きゅうり 玉葱 えのきたけ ねぎ 柿	605 kcal 27 g 21 g 2.4 g
20 土	キムチチャーハン やきぶたいたりちゅうかサラダ とうふとちんげんさいのスープ	○	豚肉 飲用牛乳 焼き豚 ベーコン 豆腐	精白米 粒麦 油 こま はるさめ 三温糖 ごま油 じゃがいも	キムチ コーン にんじん キャベツ きゅうり もやし 黒きくらげ チンゲンツァイ 玉葱 ほうれんそう ねぎ	538 kcal 21 g 18 g 2.7 g
24 水	ごはん ししゃものいそべあげ わかめとツナのあえもの けんちんじる なし 	○	飲用牛乳 ししゃも あおのり ツナ わかめ 生揚げ	精白米 粒麦 小麦粉 油 マヨネーズ(卵無) こま こんにゃく じゃがいも ごま 油	きゅうり にんじん コーン ごぼう だいこん ねぎ こまつな 梨	584 kcal 25 g 20 g 2.7 g
25 木	フレンチトースト まめまめとうにゅうチャウダー ポテトサラダ オレンジ	○	たまご 豆乳 飲用牛乳 鶏肉 白いんげん豆 ひよこまめ ハム	食パン さとう マーガリン 油 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ(卵無)	玉葱 にんじん はくさい ぶなしめじ こまつな きゅうり コーン オレンジ	575 kcal 24 g 26 g 2 g
26 金	【おはなししょうしゅく】 おひさまいろのスパゲティ  アサリのカリッとサラダ カステラ 	○	鶏肉 大豆 粉チーズ 飲用牛乳 あさり たまご	スパゲッティ でん粉 小麦粉 油 三温糖 さとう はちみつ 強力粉 中ざら糖	にんにく しょうが にんじん 玉葱 マッシュルーム トマト缶 グリーンピース もやし キャベツ	623 kcal 28 g 19 g 1.9 g
29 月	ごはん じゃことおかかのふりかけ ごぼういりつくねやき れんこんとじゃがいものきんぴら あつあげのみそしる	○	かつお節 ちりめんじゃこ のり 飲用牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 生揚げ 大豆	精白米 粒麦 さとう パン粉 こま 三温糖 でん粉 油 じゃがいも こんにゃく	玉葱 ごぼう しょうが にんじん れんこん かぼちゃ だいこん こまつな	616 kcal 27 g 19 g 2.8 g
30 火	さんまのかばやきどん こまつなのおかかマヨあえ  わかめととうふのすましじる	○	さんま 飲用牛乳 おかか 鶏肉 豆腐 わかめ	精白米 粒麦 でん粉 油 上新粉 さとう マヨネーズ(卵無)	しょうが こまつな にんじん もやし ねぎ	634 kcal 24 g 25 g 2.1 g