



日	曜	献立名	牛乳	おもな材料名			エネルギー タンパク質 脂質	備考
				血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの		
1	火	深川飯 てんぷら（竹輪とさつまいも） 豚汁		油揚げ、あさり（むきみ）、焼き竹輪 削り節、豚肩（脂身付き）、木綿豆腐 淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、麦、強化米、油、砂糖、さつまいも 小麦粉、米粉	ごぼう、にんじん、しょうが （冷）グリーンピース、だいこん しめじ、こまつな	770 kcal 28.1 g 24.1 g	東京都の料理
2	水	ごはん ジャージャー豆腐 小松菜とひじきのナムル		豚モモ（脂身付き）、赤色辛みそ 豆みそ、生揚げ、干ひじき	米、油、三温糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんじん、干しいたけ たけのこ（缶）、にんにく、ねぎ キャベツ、もやし、こまつな にんじん	822 kcal 38.0 g 33.5 g	
3	木	スパゲッティなす入りミート 茎わかめのサラダ フルーツのヨーグルト添え		豚ひき肉、粉チーズ プレーンヨーグルト、くきわかめ	スパゲッティ（乾）、サラダ油 小麦粉、ごま油、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん セロリー、しめじ、トマト缶、なす みかん缶、黄桃缶、パインアップル缶 バナナ、きゅうり、りょうとうもやし にんじん	812 kcal 31.1 g 28.5 g	
4	金	ごはん 鰯の味噌マヨネーズ焼き 小松菜の和え物 豆腐のかきたま汁		さわら、マヨネーズ、赤色辛みそ 削り節、油揚げ、木綿豆腐、鶏卵	米、ごま油、砂糖、白ごま、でん粉 あられふ	しょうが、たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、こまつな、キャベツ もやし、にんじん、はくさい	747 kcal 36.2 g 28.4 g	
7	月	ハニートースト 秋のシチュー ツナ入りゆで野菜		鶏肉モモ（皮付き）、ひよこまめ（乾） 牛乳、豆乳、生クリーム ツナ缶（油漬）	食パン、マーガリン、はちみつ サラダ油、バター、小麦粉、 さつまいも、ごま油、砂糖	たまねぎ、にんじん、しめじ スイートコーン缶クリーム パセリ、キャベツ、こまつな	759 kcal 26.5 g 34.5 g	
8	火	親子丼 揚げ大豆入りゆで野菜 冷凍みかん		削り節、鶏肉モモ（皮付き）、鶏卵 刻みのり、大豆	米、砂糖、でん粉、サラダ油、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、（冷）グリーンピース （冷）みかん	761 kcal 30.2 g 25.8 g	
9	水	ごはん さばのカレー醤油揚げ 華風甘酢（菊花入り） 豆乳入り味噌汁		さば、削り節、豚肩（脂身付き） 油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ 豆乳	米、油、でん粉、ごま油、砂糖 じゃがいも、あられふ	だいこん、にんじん、きゅうり しょうが、赤唐がらし きくの花（乾）、だいこん えのきたけ、こまつな	747 kcal 33.4 g 23.8 g	重陽の節句 菊の節句ともい われます。
10	木	ピラフのホワイトソースがけ ローストポテト コーン入りゆで野菜		鶏肉モモ（皮付き）、牛乳、豆乳 （冷）むきえび、いか（短冊） 粉チーズ	米、オリーブ油、油、バター、小麦粉 じゃがいも、サラダ油、砂糖	にんじん、たまねぎ、エリンギ パセリ、キャベツ、もやし にんじん、スイートコーン缶ホール	817 kcal 29.5 g 29.0 g	
11	金	麻婆豆腐丼 卵とわかめの中華スー りんご		豚ひき肉、赤色辛みそ、削り節 豆腐、生わかめ、鶏卵	米、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ たまねぎ、にんじん、干しいたけ にら、にんじん、りんご	801 kcal 36.8 g 27.2 g	
14	月	カレーライス ひじきサラダ 梨		豚モモ（脂身付き）、干ひじき ツナ缶（油漬）	米、油、じゃがいも、サラダ油、バター 小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、（冷）グリーンピース キャベツ、きゅうり スイートコーン缶ホール、梨	790 kcal 26.9 g 26.6 g	
15	火	野沢菜炒飯 ゆで野菜（揚げじゃがいも入り） はるさめスープ		豚ひき肉、鶏卵、削り節、木綿豆腐	米、麦、油、砂糖、ごま（乾）、ごま油 緑豆はるさめ、サラダ油、じゃがいも	しょうが、ねぎ、野沢菜漬、にんじん 干しいたけ、はくさい、こまつな キャベツ、きゅうり スイートコーン缶ホール	792 kcal 28.1 g 29.4 g	
16	水	セルフフィッシュバーガー ひよこ豆のトマトシチュー バナナ		メルルーサ、豚肩（脂身付き） ひよこまめ（乾）	丸パン、油、小麦粉、乾燥パン粉 生パン粉、じゃがいも、砂糖、バター	キャベツ、にんじん、たまねぎ マッシュルーム（缶）、トマト缶 ブロッコリー、バナナ	753 kcal 36.4 g 26.9 g	
17	木	わかめ入り卵とじうどん かみかみ和え 大学いも		鶏肉モモ（皮付き）、削り節、鶏卵 生わかめ	油、砂糖、（冷）うどん、でん粉 ごま油、さつまいも、水あめ 黒ごま	にんじん、干しいたけ、ねぎ こまつな、切干だいこん きゅうり、もやし	763 kcal 27.6 g 27.9 g	
18	金	ごはん いかとじゃがいもの甘辛揚げ ゆで野菜（ごまかけ） みそ汁（かぼちゃ）		いか（短冊）、削り節、油揚げ 生わかめ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、油、でん粉、三温糖、じゃがいも 砂糖、白ごま	しょうが、もやし、こまつな にんじん、たまねぎ、西洋かぼちゃ ねぎ	762 kcal 30.6 g 20.0 g	
24	木	ごはん ふりかけ（じゃこ） コチュジャン肉じゃが パリパリサラダ		ちりめんじゃこ、系がきかつお あおのり、豚モモ（脂身付き）	米、白ごま、じゃがいも つきこんにゃく、砂糖、ごま油 わんたんの皮、サラダ油	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、干しいたけ、ねぎ キャベツ、こまつな スイートコーン缶ホール	748 kcal 28.1 g 21.0 g	
25	金	枝豆ごはん ししゃもの石垣揚げ 里芋の煮物 お月見団子汁 巨峰		炊き込みわかめ、ししゃも 豚肩（脂身付き）、油揚げ、削り節 絹ごし豆腐	米、小麦粉、白ごま、黒ごま、サラダ油 さといも、じゃがいも、砂糖、白玉粉 でん粉	枝豆、しょうが、にんじん、ごぼう 干しいたけ、さやいんげん だいこん、えのきたけ こまつな、巨峰	751 kcal 27.5 g 21.0 g	十五夜献立 一年で一番美 しい月を見るこ とができます。
28	月	たまごチーズトースト コーン入りゆで野菜 チリコンカン		鶏卵、マヨネーズ、ピザ用チーズ 豚ひき肉、大豆、ひよこまめ（乾）	食パン、油、砂糖、サラダ油 じゃがいも 三温糖 コーンスターチ	キャベツ、きゅうり、にんじん スイートコーン缶ホール、にんにく たまねぎ、トマト缶詰（ホール）	791 kcal 33.6 g 40.2 g	世界の料理 メキシコ チリコンカン
29	火	ねぎ塩豚丼 すりごまの味噌汁 りんご		豚モモ（脂身付き）、削り節 木綿豆腐、油揚げ、淡色辛みそ 赤色辛みそ、わかめ	米、油、ごま油、でん粉、じゃがいも ごま（すり）、あられふ	にんにく、ねぎ、たまねぎ、もやし こまつな、万能ねぎ、レモン だいこん、えのきたけ、りんご	747 kcal 35.0 g 21.6 g	
30	水	ごはん 鮭のチャンチャン焼き じゃがいものきんぴら炒め いも団子汁		鮭、淡色辛みそ、豚モモ（脂身付き） 削り節、鶏肉モモ（皮付き）	米、油、バター、砂糖、つきこんにゃく じゃがいも、でん粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん ピーマン、ごぼう、だいこん こまつな	764 kcal 35.2 g 20.9 g	北海道の料理

※牛乳は毎回付きます。

※献立は都合により変更する場合があります。

※（缶）缶詰 （冷）冷凍