

2015年09月

献立表

ひまわり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal/g)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 火	パン・クロワッサン、たまごスープ (キャベツ)、ボーキビーンズ、ブ ロッコリーのマヨネーズ和え	579.1(491.0) 19.5(17.4) 25.6(21.8) 2.5(2.0)	じゃがいも、クロワッサン、○ 七分つき米、マヨネーズ、砂 糖、油	○牛乳、卵、豚肉(肩ロ ース)、大豆(ゆで)、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、ホール トマト詰、ブロッコリー、に んじん、さやえんどう、コー ン缶、○焼きのり、パセリ、 にんにく	ケチャップ、コンソメ、酒、食 塩	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、わか めおにぎり	
02 水	御飯、みそ汁(肉・もやし)、さば の焼きおろし煮、納豆マヨ和え (ほうれん草)	579.4(471.2) 26.7(21.4) 18.0(15.3) 3.4(2.6)	○ゆでうどん、七分つき米、 マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さば、焼き わり納豆、米みそ(淡色辛 みそ)、豚ひき肉、○油揚げ	だいこん、ほうれんそう、も やし、にんじん、たまねぎ、 ○ねぎ、にら、ねぎ、○干し しいたけ	○かつおだし汁、かつおだ し汁、かつお・昆布だし汁、 ○しょうゆ(しろ)、しょうゆ、 酒、○みりん、○食塩、食塩	牛乳100、野菜 チップ	牛乳130、おや つうどん	
03 木	御飯、みそ汁(キャベツ・あげ)、 はんぺんのチーズサンドフライ、 ツナと小松菜のごま和え	551.6(471.8) 19.7(17.5) 18.4(16.7) 2.3(1.8)	七分つき米、○上新粉、パ ン粉、油、小麦粉、○油、○ 砂糖、ごま	○牛乳、白はんぺん、○豆 乳、チーズ、米みそ(淡色辛 みそ)、卵、ツナ水煮缶、油 揚げ、◎牛乳	こまつな、キャベツ、○パナ ナ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、しょうゆ	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、パナ ナ蒸しパン	
04 金	昆布おにぎり、わかめ汁(ほうれ ん草)、鶏のから揚げ・ごま風 味、シウマイ(冷凍)、マカロニ サラダ、ミニトマト、ゆで野菜(ブ ロッコリー)	555.3(454.3) 24.2(19.6) 22.0(18.1) 2.9(2.2)	米、○フランドパン、マヨ ネーズ、マカロニ、油、片栗 粉、ごま、小麦粉	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、 卵	ブロッコリー、ミニトマト、ほう れんそう、○りんごジャム、きゅう り、にんじん、えのきたけ、コー ン(冷凍)、塩こんが、カットわか め、焼きのり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食 塩、酒	牛乳100、ウエ ハース	牛乳130、ジャム パン	
07 月	五目ご飯、そうめんみそ汁、卵 の花(鶏ひき肉・ねぎ)	520.6(429.9) 20.8(17.3) 13.1(11.8) 3.1(2.3)	米、○ホットケーキ粉、干し そうめん、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、 おから、鶏ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、○卵、油揚 げ	はくさい、にんじん、ごぼう、 板こんにゃく、ねぎ、いんげ ん、干ししいたけ	煮干だし汁、かつお・昆布 だし汁、しょうゆ、酒、みり ん、和風だしの素、食塩	牛乳100、クッ キー	牛乳130、ホット ケーキ	ぶどう狩り(ばら 組以上)
08 火	ツナ・ジャムサンド、野菜スープ (キャベツ)、ナゲット、ミニマト	594.7(501.9) 23.0(19.8) 21.6(19.0) 2.5(2.0)	食パン、○米、○七分つき 米、○砂糖、マヨネーズ	○牛乳、ツナ油漬缶、卵、 鶏もも肉、○きな粉、ベーコ ン、◎牛乳	キャベツ、ミニトマト、きゅう り、たまねぎ、にんじん、い ちごジャム、にんにく、しょう が	食塩、コンソメ、○食塩	牛乳100、野菜 チップ	牛乳130、きな 粉おはき	ぶどう狩り予備 日
09 水	御飯、きのこスープ、白身魚のト マトソース、キャベツのコンソ 煮	555.3(454.2) 21.8(18.0) 18.9(15.9) 1.9(1.5)	七分つき米、○小麦粉、○ 砂糖、片栗粉、油	○牛乳、◎牛乳、メルル ーサ、○卵、○生クリーム、 ベーコン、○バター	キャベツ、コンソメ、しいた け、えのきたけ、ねぎ、トマト ピューレ、しめじ、にんじん、 さやえんどう、にんにく、し ょうが	みりん、酒、コンソメ、食塩	牛乳100、ウエ ハース	牛乳130、パフ ケーキ	お誕生会
10 木	御飯、豆腐みそ汁(えのき・あ げ)、肉じゃが(豚肉)、ほうれ ん草のごま和え	576.6(489.3) 19.2(17.1) 16.7(15.6) 2.2(1.7)	七分つき米、じゃがいも、○ ピーマン、ごま、油、砂糖、 ○油、○ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩 ロース)、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、○ たまねぎ、たまねぎ、しらた い、○にんじん、○ピーマ ン、ねぎ、さやえんどう、え のきたけ、○干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、し ょうゆ、酒、みりん、○酒、○ しょうゆ、○コンソメ	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、焼き ピーマン	
11 金	御飯、すまし汁(じゃが芋)、厚 揚げの炒め物、はるさめサラダ	593.1(480.7) 19.5(16.3) 22.7(18.6) 1.8(1.5)	七分つき米、じゃがいも、○ ホットケーキ粉、はるさめ、 ○油、片栗粉、ごま油、砂 糖	○牛乳、◎牛乳、生揚げ、 豚ひき肉、○卵、○バター	にんじん、きゅうり、たまね ぎ、にら、しめじ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、し ょうゆ、酢、酒、和風だしの素、 食塩	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、ドー ナツ・ボンボン	
14 月	さつま芋御飯、なめこみそ汁、 凍り豆腐の煮物、もやしとニラの 和え物(ハム)	524.8(432.9) 18.7(15.8) 15.1(13.3) 2.5(1.9)	七分つき米、さつま芋、○ 上新粉、○油、○砂糖、ご ま、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、○豆乳、 凍り豆腐、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、豚肉(もも)、 ハム	だいこん、もやし、にんじ ん、にら、○かぼちゃ、なめ こ、ねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、し ょうゆ、みりん、しょうゆ (うすくち)、酒、しょうゆ、食 塩	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、かぼ ちゃのケーキ	
15 火	パン・食パン、野菜スープ(じゃ が芋)、マカロニチキングラタ ン、トマトのサラダ	597.5(503.9) 19.2(17.1) 18.6(16.9) 2.8(2.1)	食パン、○米、じゃがいも、 マカロニ、小麦粉、油	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、パ ター、◎牛乳	たまねぎ、トマト、レタス、 コーン缶、にんじん、きゅう り、マッシュルーム缶、○焼 きのり	酢、コンソメ、食塩、こし ょう	牛乳100、クッ キー	牛乳130、ゆかり おにぎり	
16 水	御飯、みそ汁(豆腐・もやし)、さ わらの五目とろみ煮、キャベツの お浸し、ミニトマト	569.5(464.2) 25.6(20.6) 14.3(12.7) 2.3(1.8)	七分つき米、○スパゲ ティ、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さわら、木 綿豆腐、○ツナ油漬缶、米 みそ(淡色辛みそ)、○パ ター、かつお節	ミニトマト、たまねぎ、きゅう り、キャベツ、○たまねぎ、 にんじん、もやし、コーン 缶、ピーマン、○マッシュ ルーム缶、カットわかめ、○	かつお・昆布だし汁、し ょうゆ、酢、○しょうゆ、○酒、 酒、食塩、○食塩	牛乳100、野菜 チップ	牛乳130、おや つ・ツナスパゲ ティ	
17 木	御飯、みそ汁(かぼちゃ・たまね ぎ)、鶏ひき肉の宝飯、野菜のい そ和え	577.8(490.1) 22.9(19.7) 16.4(15.3) 2.3(1.8)	七分つき米、○小麦粉、○ 砂糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、油揚 げ、米みそ(淡色辛みそ)、 ○チーズ、◎牛乳	ほうれんそう、キャベツ、か ぼちゃ、たまねぎ、にんじ ん、えのきたけ、いんげん、 ねぎ、切り干しだいこん、 しょうが、焼きのり	煮干だし汁、かつおだし 汁、しょうゆ、みりん、酒、食 塩	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、チー ズ入り蒸しパン	
18 金	御飯、みそ汁(なす・玉ねぎ)、 鮭の塩焼き、じゃがいもとごぼう のきんぴら	552.7(452.5) 26.2(21.0) 15.2(13.3) 2.2(1.7)	七分つき米、じゃがいも、○ 小麦粉、○ながいも、油、○ 油、砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、さけ、○ 豚肉(もも)、米みそ(淡色辛 みそ)、○卵、○干しえび、 ○すめ、○かつお節	なす、○キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、ごぼう、○ね ぎ、カットわかめ、○あおの り	かつお・昆布だし汁、○ケ チャップ、しょうゆ、○ウス ターソース、食塩	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、お好 み焼き	
24 木	御飯、野菜スープ、ハンバーグ (なす)、切干し大根の炒め物、 茹でブロッコリー	579.8(488.0) 23.6(19.7) 17.6(16.1) 1.3(1.1)	七分つき米、じゃがいも、○ 強力粉、○砂糖、片栗粉、 ○小麦粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、 ちくわ、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、な す、もやし、にんじん、ピー マン、切り干しだいこん	コンソメ、食塩、しょうゆ、○ 食塩、ナツメグ、こし ょう	牛乳100、野菜 チップ	牛乳130、プリ ン、せんべい	
25 金	カレーライス、鮭のすまし汁(え のき)、きゅうりとコーンのサラダ	571.6(465.7) 18.2(15.4) 15.1(13.3) 2.8(2.1)	米、じゃがいも、○フランド パン、フレンチドレッシング (分離型)、焼ふ(車ふ)	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩 ロース)、○ゆであずき缶	たまねぎ、にんじん、きゅう り、コーン缶、えのきたけ、 ねぎ	かつお・昆布だし汁、カレ ール、しょうゆ、食塩	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、あん ぱん	
28 月	チキンピラフ、野菜スープ(キャ ベツ)、春雨ときゅうりの酢の物 (みかん)	536.0(460.8) 12.9(12.7) 16.0(15.0) 2.4(1.9)	米、はるさめ、油、砂糖、ご ま、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ベーコ ン、○無塩バター、バター、 ◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅう り、にんじん、みかん缶、 コーン缶、パセリ	酢、食塩、コンソメ、しょう ゆ	牛乳100、ウエ ハース	牛乳130、玄米 フレークスナック	
29 火	パン・ロールパン、ミルクスープ (かぼちゃ・ねぎ)、タンドリーチ キン、キャベツのツナサラダ	586.1(495.9) 28.5(23.6) 20.0(17.9) 2.4(1.9)	ロールパン、○七分つき 米、じゃがいも、油、○油、 ○ごま油、砂糖	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、○ さけ、ヨーグルト(無糖)、ツナ 油漬缶、◎牛乳	キャベツ、かぼちゃ、○こま つな、葉ねぎ、にんじん、干 しぶどう、○焼きのり、にん じく	酢、食塩、○酒、コンソメ、 しょうゆ、カレー粉、○食 塩、こし ょう	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、ごは んサンド(鮭・小 松菜)	
30 水	御飯、みそ汁(切干・たまねぎ)、 すずきのエスカベージュ、ほうれ ん草と人参の胡麻和え	546.2(447.9) 21.7(17.9) 17.9(15.2) 2.2(1.7)	七分つき米、○小麦粉、○ 砂糖、油、小麦粉、ごま、砂 糖	○牛乳、◎牛乳、すずき、 ○卵、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、○バター	ほうれんそう、たまねぎ、に んじん、トマト、切り干しだい こん、カットわかめ、パセリ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、 食塩	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、ワッ フル	

ご飯の時は、麦ご飯になります。

給食には、毎日牛乳又は麦茶、デザートが出ます。

献立は都合により変更する事があります。



2015年10月

献立表

ひまわり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人あたり)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 木	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、肉じゃが・カレー味、野菜のいそ和え	558.5(476.6) 20.1(17.8) 17.0(15.8) 2.4(1.9)	七分つき米、じゃがいも、○焼きそばめん、○ごま油、砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○干しえび、◎牛乳	○キャベツ、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、えのきたけ、いんげん、○ピーマン、焼きのり、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ウスターソース、みりん、カレー粉	牛乳100、ビスケット	牛乳130、おやつ焼きそば(桜海老)	
02 金	ハンバーガー、野菜スープ(キャベツ)、フライドポテト(冷凍)、ミニトマト	594.2(481.6) 22.6(18.5) 16.9(14.3) 2.5(1.9)	コッペパン、○米、○もち米、パン粉、油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、○あずき(乾)、卵、牛乳、チーズ	キャベツ、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、サニーレタス、○焼きのり	ウスターソース、食塩、コンソメ	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、運動会・紅白おにぎり	運動会応援メニュー
05 月	きのこ御飯(油揚げ)、いわしのつみれ団子汁(みそ)、白あえ(柿)	544.8(446.9) 20.5(17.1) 16.8(14.5) 2.0(1.6)	七分つき米、○上新粉、ごま、砂糖、○油、片栗粉、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、○豆乳、いわし、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、かき、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、○いちごジャム、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、煮しめ(いちごジャム)	
06 火	ミートスパゲティ、野菜スープ(じゃが芋)、ブロッコリーのマヨネーズ和え	574.8(488.0) 20.5(18.0) 17.3(16.0) 2.7(2.1)	マカロニ・スパゲティ、○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○こまつな、トマトピューレ、コーン缶、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、○酒、食塩、コンソメ、○食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、菜飯おにぎり(小松菜)	
07 水	御飯、ごころスープ、メルルサーのアーモンドフライ、切り干し大根のサラダ	560.3(457.8) 20.5(17.0) 16.4(14.2) 2.1(1.6)	七分つき米、じゃがいも、○上新粉、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、ごま、○油、アーモンド(乾)、砂糖、○かぼちゃの種(味付け)	○牛乳、◎牛乳、メルルサー、○豆乳、かにかまぼこ、卵	たまねぎ、にんじん、きゅうり、○かぼちゃ、グリーンピース、切り干しだいこん	ケチャップ、酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、かぼちゃのケーキ	お誕生会
08 木	御飯、みそ汁(キャベツ・あげ)、炒り豆腐(ひじき)、ポテトサラダ(ハム)	601.1(506.4) 21.9(19.0) 21.9(19.2) 2.6(2.0)	七分つき米、○ゆでうどん、じゃがいも、マヨネーズ、○ごま油、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○豚肉(もも)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	きゅうり、キャベツ、○キャベツ、にんじん、たまねぎ、○たまねぎ、コーン缶、さやえんどう、○にんじん、ひじき、干しいたけ、カットわかめ、○あおのり	煮干だし汁、○ウスターソース、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、おやつ焼きうどん	
09 金	御飯、豆腐スープ(にら)、魚の甘酢あんかけ、中華風和え物(もやし)	557.6(456.9) 24.5(19.8) 15.6(13.6) 1.7(1.4)	七分つき米、○フランスパン、油、砂糖、片栗粉、○砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、たら、木綿豆腐、○卵	もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、にら、しょうが、にんにく	中華スープ、酢、ケチャップ、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、フレンチトースト(フランスパン)	
13 火	パン・クロワッサン、豆乳汁煮(チンゲン菜)、鶏肉のマーメレード焼き、ほうれん草ときのこのサラダ	558.0(476.2) 25.0(21.2) 26.6(22.5) 2.2(1.7)	クロワッサン、○米、マヨネーズ、片栗粉、油、○ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、○卵、○ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、ベーコン、◎牛乳	ほうれんそう、チンゲンサイ、○たまねぎ、えのきたけ、たまねぎ、だいこん、しめじ、○ねぎ、にんじん、コーン缶、○にんじん、マー	しょうゆ、○しょうゆ、コンソメ、○食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、ツナチャーハン	
14 水	御飯、みそ汁(白菜・あげ)、さわらと人参の煮物、もやしの彩り	555.1(461.2) 23.6(19.2) 16.9(14.0) 2.2(1.7)	七分つき米、○小麦粉、○黒砂糖、油、砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、さわら、卵、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、はくさい、もやし、にら、さやえんどう、しょうが、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100、ウエハース	牛乳130、黒糖煮しめ	
15 木	ふりかけおにぎり、えびフライ、ミートボール、かぼちゃの煮物、ポイルブロッコリー、ミニトマト	597.9(504.2) 22.9(19.7) 20.6(18.3) 1.3(1.1)	米、○小麦粉、○砂糖、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、三温糖	○牛乳、えび、豚ひき肉、○卵、○生クリーム、卵、◎牛乳	かぼちゃ、ミニトマト、ブロッコリー、たまねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、クリームパン	秋の遠足
16 金	ハヤシライス・手作り、わかめスープ、春雨サラダ	580.7(472.0) 19.7(16.5) 19.6(16.5) 3.0(2.3)	米、小麦粉、はるさめ、○ごま、砂糖、オリーブ油、○砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、バター、○いわし(田作り)	たまねぎ、もやし、きゅうり、みかん缶、マッシュルーム缶、にんじん、コーン缶、生わかめ、葉ねぎ、しょうが	中華スープ、ケチャップ、酢、しょうゆ、ウスターソース、食塩、○しょうゆ、コンソメ	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、カルシウム小魚、せんべい	予備日
19 月	中華炊き込みおこわ、豆腐のすまし風煮、さつま芋の天ぷら	525.8(433.6) 19.0(16.0) 17.2(14.7) 2.1(1.6)	もち米、さつまいも、米、○食パン、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、焼き豚、○チーズ、○ベーコン、卵、油揚げ	こまつな、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、○たまねぎ、ねぎ、にんじん、干しいたけ、○パセリ	かつおだし汁、○ケチャップ、しょうゆ、食塩、中華だし	牛乳100、ビスケット	牛乳130、簡単ピザ	
20 火	パン・ロールパン、コーンスープ(わかめ)、ハッシュドミートボール	604.7(509.0) 22.6(19.5) 21.5(18.9) 3.3(2.5)	ロールパン、じゃがいも、○七分つき米、小麦粉、油、○ごま	○牛乳、豚ひき肉、○さけ(塩)、バター、◎牛乳	たまねぎ、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、れんこん、ごぼう、○焼きのり、カットわかめ、にんにく	ケチャップ、コンソメ、○酒、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、雑おにぎり	いもほり
21 水	御飯、きのこのスープ、魚と白菜の塩ね煮、キャベツの甘酢和え	581.2(459.4) 20.4(17.0) 17.3(14.8) 1.9(1.5)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○油、片栗粉、○グラニュー糖、油、ごま	○牛乳、◎牛乳、さわら、○おから、○卵、○無塩バター	はくさい、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、コーン缶、しめじ、さやえんどう、しょうが	かつおだし汁、酢、しょうゆ(うすくち)、酒、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ドーナツ・おから	予備日
22 木	御飯、みそ汁(だいこん)、豚肉チーズロールフライ、せん野菜(キャベツ)、ミニトマト、きんぴらごぼう	581.1(492.4) 22.6(19.5) 20.5(18.2) 2.1(1.6)	もち米、さつまいも、米、○食パン、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)・チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、だいこん、ミニトマト、にんじん、ごぼう、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、焼き芋・芋、バック玄茶	焼き芋パーティー
23 金	御飯、焼のすまし汁(えのき)、マーボー豆腐、ほうれん草とコーンのナムル	530.5(436.9) 19.8(16.6) 18.5(14.3) 2.2(1.7)	七分つき米、○どうもろこし(玄穀)、○砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖、焼ふ(車ふ)、ごま、油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、○みかん缶、○パイン缶、ねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、○かんてん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、○食塩、○カレー粉	牛乳100、クッキー	牛乳130、ポップコーン、フルーツゼリー	予備日
26 月	さつま芋御飯、みそ汁(もやし)、豚肉のすき焼き風煮物、小松菜のごま和え(にんじん)	562.3(459.1) 22.9(18.7) 16.4(14.2) 2.5(1.9)	七分つき米、○マカロニ・スパゲティ、さつまいも、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉	こまつな、もやし、はくさい、たまねぎ、ねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、○食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、マカロニきな粉	
27 火	ハム・ジャムサンド、野菜スープ(かぼちゃ)、ウインナー、ミニトマト	594.7(501.9) 26.9(22.5) 18.6(16.9) 2.3(1.8)	食パン、○米、マヨネーズ、○ごま	○牛乳、豚ひき肉、ハム(ボシンス)、○しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、ミニトマト、きゅうり、いちごジャム、グリーンピース(冷凍)、○焼きのり	コンソメ、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、じゃこおにぎり	
28 水	御飯、みそ汁(生揚げ・ごぼう)、かじきの煮つけ、おからサラダ	538.8(442.7) 22.1(18.2) 16.8(14.5) 2.2(1.7)	七分つき米、○さつまいも、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かじき、生揚げ、おから、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、○卵(黄)、○卵、○無塩バター	ブロッコリー、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳100、ビスケット	牛乳130、スイートポテト	
29 木	御飯、けんちん汁(鶏肉)、青菜しゅうまい、わかめの酢の物(みかん)	594.6(501.9) 24.6(20.9) 15.1(14.4) 3.1(2.4)	七分つき米、○生中華めん、しゅうまいの皮、片栗粉、○ごま油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、◎牛乳	きゅうり、だいこん、こまつな、みかん缶、ねぎ、○ねぎ、にんじん、○コーン缶、ごぼう、○生わかめ、カットわかめ、しょうが	○中華スープ、かつおだし汁、しょうゆ、○しょうゆ、酢、酒、食塩、○食塩、○こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、おやつコーンラーメン	
30 金	御飯、かぼちゃの豆乳煮、鶏肉の照焼、ブロッコリーサラダ	560.1(457.6) 19.7(16.5) 16.7(14.4) 1.3(1.0)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、油、小麦粉、上新粉、砂糖、ごま、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、豆乳、鶏もも肉、○卵、○バター	かぼちゃ、きゅうり、ミニトマト、ブロッコリー、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	塩せんべい、牛乳100	牛乳130、お菓子詰合せ	ハロウィン

ご飯の時は、麦ご飯になっています。
給食には、牛乳又は麦茶が出ます。
毎日デザートが出ます。

