

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	1人あたり kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
10	月	ごはん		いわしのうめに はりはりソテー にくじゃが ヨーグルト	ぎゅうにゅう いわし パーコン ぶたにく ヨーグルト	もやし きりぼしだいこん ピーマン たまねぎ にんじん いんげん	ごはん あぶら こんにやく じゃがいも さとう	636	26.3	26.6
11	火	ごはん		まめとかぼちゃのコロッケ よごし さわにわん きよみオレンジ	ぎゅうにゅう うすあげ	まめとかぼちゃのコロッケ はくさい チンゲンサイ だいこん にんじん えのきたけ きよみオレンジ	ごはん あぶら さとう ごま	553	18.0	27.3
12	水	ごはん		にんじんシューマイ くきわかめのチヨナムル マーボー豆腐	ぎゅうにゅう にんじんシューマイ くきわかめ ぶたにく もめん豆腐	もやし えのきたけ しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ	ごはん さとう ごまあぶら あぶら でんぷん	570	25.6	31.1
13	木	ごはん		さばのみそに コーンあえ とりにくとだいこんのごますき に	ぎゅうにゅう さば とりにく やき豆腐	ごまつな きゅうり とうもろこし だいこん ねぎ	ごはん あぶら こんにやく さとう ごま	631	29.7	34.8
14	金	コッペパン (減)		てりやきチキン えごまドレッシングサラダ やきそば	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ブロッコリー きゅうり えごまのは しょうが にんじん キャベツ もやし	コッペパン あぶら さとう ちゅうかめん	546	24.9	34.3
17	月	ごはん		ふくらぎのてりやき ごまずあえ ちゃんこなべ	ぎゅうにゅう ふくらぎ とりにく うすあげ	もやし きゅうり にんじん だいこん はくさい しめじ ねぎ	ごはん さとう ごま こんにやく	587	28.3	32.5
18	火	ごはん		オレンジジュース アメリカンビーフソテー そえやさい しろいんげんまめのトマトに	ぎゅうにく いんげんまめ	オレンジジュース たまねぎ ピーマン にんにく りんご レモン ブロッコリー セロリー にんじん キャベツ トマト	ごはん あぶら さとう じゃがいも マカロニ	498	17.5	12.3
19	水	ちらしずし		とりにくのからあげ おひたし すましじる おいっわいデザート	ぎゅうにゅう とりにく 豆腐	ごまつな はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	ちらしずし あぶら でんぷん いちごクレープ	637	22.8	31.9
20	木	ごはん		わかさぎのフリッター かふうあえ あつあげのにしきとじ パナナ	ぎゅうにゅう わかさぎ あつあげ たまご	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん いんげん パナナ	ごはん あぶら ごまあぶら こんにやく さとう	675	28.8	33.7
21	金	食パン		オムレツ かいそうサラダ マルガトニー (えいこくふうカ レースープ) こうちゃムース	ぎゅうにゅう オムレツ かいそうミックス ぶたにく	キャベツ えだまめ セロリー にんじん たまねぎ	食パン さとう オリーブオイル じゃがいも こうちゃのムース	530	21.7	35.3
24	月	ふりかえきゅうぎょうび								
25	火	フォカッチャ (ひらやきパン)		ホキのイタリアレモンソースか け グリーンアスパラのコントロール (つけあわせ) ラグー・アツラ・ポロネーゼ (ひきにくとトマトのスパゲッ ティ)	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	レモン グリーンアスパラガス キャベツ にんにく たまねぎ にんじん	フォカッチャ あぶら でんぷん レモンマーマレード イタリアンドレッシング オリーブオイル さとう スパゲッティ	556	25.5	35.3
26	水	ごはん		こいのぼりハンバーグ わかたけじる ごまポテトサラダ かしわもち	ぎゅうにゅう ハンバーグ 豆腐 わかめ	たけのこ ねぎ きゅうり にんじん	ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ ごま かしわもち	656	22.5	27.6
27	木	むぎごはん		カレーライス ふくじんあえ フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ふくしんづけ みかん パインアップル	ごはん むぎ あぶら じゃがいも カレールウ ゼリー さとう	650	20.5	23.5
28	金	食パン		サーモンフライ ブロッコリーサラダ クリームチャウダー メープルジャム	ぎゅうにゅう サーモンフライ パーコン だっしふんにゅう	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ とうもろこし	食パン あぶら オリーブオイル さとう じゃがいも ホホワイトルウ メープルジャム	630	26.9	30.6