

日	曜	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)	
				肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)	
1	火	あん＆マーガリン食パン	牛乳	オムレツ ホワイトソースかけ ポークビーンズ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	オムレツ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム カリフラワー キャベツ	食パン あんこ ペンネ じゃがいも	マーガリン 油 ドレッシング	668.8 25.2 32.7 2.6
2	水	わかめばっばごはん	牛乳	さばのコーリヤン焼き なめこ汁 磯香あえ カスタードプリン	さば 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	大根 なめこ ねぎ キャベツ	ごはん カスタードプリン		702.4 29.4 19.6 3.1
3	木	文化の日									
4	金	ごはん	牛乳	肉団子の中華あんかけ 中華スープ もやしとにらのナムル	ミートボール 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 にら	玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし	ごはん	油 ごま ドレッシング	692.3 22 24.3 2.1
7	月	長距離走大会									
8	火	長距離走大会予備日									
9	水	しそこんぶごはん	牛乳	いかの西京みそ焼き 根菜汁 マカロニサラダ	いか 鶏肉 ロースハム	牛乳 しそこんぶ	にんじん	大根 ねぎ 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	米 里芋 こんにゃく マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	641.6 24.9 18 2.4
10	木	粉チーズナポリタン	牛乳	ハムステーキ 彩サラダ りんご	ハムステーキ ロースハム	牛乳 粉チーズ	ピーマン トマト ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ カリフラワー りんご	スパゲティ	油 バター ドレッシング	722.5 26.7 34.1 2.7
11	金	ごはん	牛乳	鮭フライ タルタルソース 肉団子スープ 和風サラダ	鮭フライ 鶏肉団子 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ しいたけ 白菜 キャベツ	米	油 タルタルソース ドレッシング	707.6 22.3 26.6 1.9
14	月	ごはん	牛乳	回鍋肉 もずくスープ パンサンスー	豚肉 豆腐	牛乳 もずく	ピーマン にんじん	キャベツ にんにく しょうが えのき ねぎ キャベツ もやし	米 春雨	油 ドレッシング	774.3 28.1 23.1 2.1
15	火	ヨーグルト無償提供の日 ナン	牛乳	キーマカレー チキンナゲット アスパラとカリフラワーのサラダ ヨーグルト	チキンナゲット 豚ひき肉 牛ひき肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト アスパラ パプリカ	玉ねぎ にんにく しょうが カリフラワー	ナン	油 バター カレーパウダー ドレッシング	677.6 26.9 33.6 2.6
16	水	栗ごはん	牛乳	信田煮 みそけんちん汁 ほうれん草ともやしのおひたし	信田煮 鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	栗 しめじ 大根 ごぼう ねぎ もやし	米 こんにゃく 里芋	油	642.2 23.9 16.7 3.1
17	木	はちみつマーガリン黒パン	牛乳	スコッチエッグ ミニケチャップ ポトフ風スープ アスパラとベーコンのソテー	スコッチエッグ ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー アスパラ	玉ねぎ とうもろこし	黒パン はちみつ じゃがいも	マーガリン 油 オリーブ油	615.2 23 29.9 2.6
18	金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 沢煮汁 こんにゃくサラダ 豆乳プリンタルト	豆腐ハンバーグ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	大根 たけのこ ごぼう ねぎ キャベツ	米 こんにゃく 豆乳プリンタルト	ドレッシング	774.4 25.3 24.1 2.9
21	月	ごはん	牛乳	さんまのかぼすレモン煮 かきたま汁 ブロッコリーとえびのサラダ	さんま 卵 えび	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー アボカド パプリカ	玉ねぎ きくらげ しめじ ねぎ	米	ごま油 ノンエッグマヨネーズ	692.1 24.2 24.1 2
22	火	ごまクリームミルクパン	牛乳	豚肉コロッケ ミニソース ブラウنشチュウ シーザーサラダ シーザーサラダドレッシング	豚肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ミルクパン ごまクリーム じゃがいも クルトン	油 ドレッシング	690.2 23.7 29.8 2.2
23	水	勤労感謝の日									
24	木	チョコクリーム米粉パン	牛乳	チキンのバジル焼き ポテトスープ ほうれん草ソテー	鶏肉 豚ひき肉 ツナ	牛乳	グリーンピース ほうれん草 にんじん	玉ねぎ	米粉パン チョコクリーム じゃがいも	油	636.4 29 33.1 2.5
25	金	ごはん	牛乳	えびシューマイ ミニしょうゆ わかめスープ なすのみそ炒め	えびしゅうまい 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	えのき ねぎ なす	米	ごま油 油	689.5 22.4 22.7 2.7
28	月	スパゲティポンゴレ	牛乳	アンサンブルエッグ ミニケチャップ キャベツとパプリカのサラダ 香味たまねぎドレッシング アップルパイ	アンサンブルエッグ ベーコン ツナ あさり	牛乳	パセリ ピーマン パプリカ	玉ねぎ にんにく キャベツ	スパゲティ アップルパイ	油 バター ドレッシング	682.7 23.6 35.3 2.3
29	火	いちごジャムコッペパン	牛乳	ロールキャベツ デミソース カレー味スープ グリーンサラダ フレンチドレッシング	ロールキャベツ ウインナー ミックスビーンズ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー アスパラ	玉ねぎ きゅうり	コッペパン いちごジャム じゃがいも	油 デミソース ドレッシング	663.7 24.8 25.4 2.7
30	水	ごはん	牛乳	野菜かき揚げ 天井のたれ きのこ汁 海藻サラダ 香味和風ドレッシング	豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 大根 えのき まいたけ しめじ ねぎ キャベツ	米	油 ドレッシング	680.7 16.8 25.5 2.5

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

今が旬！「きのこ」

きのこの種類は400種類もあり、そのうち食用にされるものは約100種類と言われています。市場に出回るのは15種類位で、まつたけ以外のきのこはほとんど人工栽培され、1年中入手可能になっていますが、9月～11月が旬の食品です。きのこはヘルシーで食物繊維が多く、健康を維持してくれる栄養素（ビタミンやミネラルなど）も多く含まれているので、料理に取り入れたい食材ですね。

