

日	曜日	献立		エネルギー	たんぱく質	体を作る (赤)	熱や力の元になる (黄)	体の調子を整える (緑)	
10	月	ごはん ^{だいず} 大豆のふりかけ	牛乳	はるやさい ^{にもの} 春野菜の煮物、おひたし	553	21. 4	牛乳、豚肉、煎り大豆、けずり節 青のり、昆布	米、油、さとう、こんにゃく、ごま 小粒じゃがいも	干しいたけ、生たけのこ、にんじん、もやし さやえんどう、キャベツ、こまつな
11	火	ソース焼きそば	牛乳	アロエ入りフルーツヨーグルトかけ	558	20. 0	牛乳、豚肉、青のり、ヨーグルト	むし中華めん、油、はちみつ	玉ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん みかん缶、パイン缶、黄桃缶、アロエ缶
12	水	シーフードライス	牛乳	ビーンズチャウダー、りんご	601	23. 6	牛乳、鶏肉、豚肉、えび、いか、ベーコン レンズ豆、調理用牛乳、生クリーム	米、油、バター、小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ パセリ、りんご
13	木	カレーライス	牛乳	わかめサラダ、オレンジつぶつぶゼリー	682	19. 7	牛乳、豚肉、わかめ、粉寒天	米、油、バター、小麦粉、さとう ごま油、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり みかん缶、みかんジュース
14	金	フィッシュバーガー	牛乳	ごまだれサラダ、豆腐入り五目スープ	561	29. 0	牛乳、鶏肉、メルルーサの切り身、卵 豆腐	丸パン、あげ油、小麦粉、ごま パン粉、さとう、ごま油、油	キャベツ、にんじん、ホールコーン、きゅうり たけのこ、干しいたけ、玉ねぎ、もやし こまつな
17	月	マーボー丼	牛乳	中華 ^{ちゅうか} サラダ、清見 ^{きよみ} オレンジ	628	25. 5	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ	米、油、さとう、くず粉、ごま油 ごま	にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、キャベツ きゅうり、清見オレンジ
18	火	たけのこごはん	牛乳	きびなごのからあげ、きのこのかきたま汁 ^{じる}	551	32. 4	牛乳、鶏肉、油あげ、きびなご、卵	米、油、でん粉	生たけのこ、にんじん、さやえんどう 生しいたけ、しめじ、こまつな
19	水	ゼノワーズパン	牛乳	ポークビーンズ、野菜 ^{やさい} サラダ	575	24. 3	牛乳、豚肉、大豆、卵	丸パン、バター、さとう、小麦粉 アーモンド粉、油、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり
20	木	ごまごはん	牛乳	さばの塩 ^{しお} 焼き、こんにゃくのピリリ煮、すまし汁 ^{じる}	637	29. 8	牛乳、鶏肉、塩さばの切り身、豆腐	米、ごま、油、さとう、ごま油 こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ こまつな
21	金	スパゲティミートソース	牛乳	ポテト ^い 入りサラダ、美生柑 ^{みしょうかん}	670	26. 7	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ	スパゲティ、油、小麦粉、バター さとう、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト ピーマン、キャベツ、ホールコーン きゅうり、美生柑
24	月	麦 ^{むぎ} 入りごはん	牛乳	さわらの塩 ^{しお} 焼き、ごま酢 ^ず あえ、豚汁 ^{じる}	592	28. 6	牛乳、さわらの切り身、豚肉、豆腐 わかめ、みそ	米、米粒麦、塩麴、ごま、さとう こんにゃく、じゃがいも	もやし、にんじん、ごぼう、きゅうり だいこん、ねぎ
25	火	鶏 ^{とり} 南蛮 ^{なんばん} うどん	牛乳	草 ^{くさ} だんご、サマーオレンジ	584	23. 3	牛乳、鶏肉、油あげ、うぐいすきな粉	うどん、白玉粉、小麦粉、さとう でん粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな ほうれんそう、サマーオレンジ
26	水	わかめごはん	牛乳	いかの松笠 ^{まつかさ} 焼き、キャベツとえのきのおひたし、田舎汁 ^{いなかじる}	542	27. 8	牛乳、いかの切り身、油あげ、豆腐 わかめ、みそ	米、ごま、さとう、でん粉 じゃがいも	えのきたけ、キャベツ、にんじん、だいこん ねぎ、こまつな
27	木	中華 ^{ちゅうか} 丼	牛乳	糸 ^{いと} こんにゃくサラダ、河内晩柑 ^{かわちばんかん}	572	22. 3	牛乳、豚肉、えび、いか	米、油、さとう、くず粉、でん粉 ごま油、糸こんにゃく	干しいたけ、たけのこ、にんじん、キャベツ ねぎ、ちんげん菜、きゅうり、河内晩柑
28	金	ぶどうパン	牛乳	ポテトオムレツ、スパゲティソテー、キャベツスープ	637	20. 8	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、ベーコン、卵 生クリーム	ぶどうパン、油、バター スパゲティ、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、パセリ、ピーマン キャベツ、こまつな