

学齢期

献立表(週間)

	10月1日(月)		10月2日(火)		10月3日(水)		10月4日(木)		10月5日(金)		10月6日(土)		10月7日(日)	
夕	玉葱	10	淡色辛みそ	10	人参 皮剥	5	食塩	0.5			調合油	3	もやし	30
	ホールカーネル	5	煮干しだし	150	マヨネーズ	8					濃口醤油	2.5	のおか	4
	コンソメ	0.5			食塩	0.2					白こしょう	0.01	かあえ	0.5
	食塩	0.5			白こしょう	0.01							削り節	0.5
	白こしょう	0.01			ミニトマト	15					みそ汁		濃口醤油	2.5
					サラダ菜	5					かつとろろ昆布	1		
					みそ汁						葱	5		
					かつとろろ昆布	1					淡色辛みそ	10		
					小葱	3					煮干しだし	150		
					淡色辛みそ	10								
					煮干しだし	150								
栄養価	1人分	1723 kcal 蛋白質 69.6 g	1人分	1768 kcal 蛋白質 64.0 g	1人分	1771 kcal 蛋白質 69.7 g	1人分	1777 kcal 蛋白質 63.0 g	1人分	1721 kcal 蛋白質 66.1 g	1人分	1737 kcal 蛋白質 66.6 g	1人分	1676 kcal 蛋白質 66.4 g
	脂質	40.3 g 炭水化 265.4 g	脂質	52.7 g 炭水化 253.8 g	脂質	41.7 g 炭水化 273.0 g	脂質	40.0 g 炭水化 284.7 g	脂質	39.9 g 炭水化 267.3 g	脂質	45.6 g 炭水化 256.2 g	脂質	34.0 g 炭水化 268.0 g
	塩分	7.6 g	塩分	7.9 g	塩分	7.7 g	塩分	7.4 g	塩分	7.7 g	塩分	7.6 g	塩分	7.5 g

献立表(週間)

学齢期

	10月8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)		10月13日(土)		10月14日(日)			
朝	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80		
	豆腐と もやし のソテ ー	焼き豆腐 もやし 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 濃口醤油 上白糖	50 30 10 10 2 0.5 5 1	スクラ ンブル エッグ ピーマン 菜種油 白こしょう パセリ	50 10 1 0.2 0.01 0.5	白菜の スープ 煮 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	70 25 10 5 0.5 0.5 1	卵豆腐 あんか け 減塩しょうゆ (2.5 生姜 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽	20 20 2.5 2 2 1 1 5	ツナと 玉葱の 炒め物 赤ピーマン グリンピース 菜種油 中華味 食塩 白こしょう	25 20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01	しめじ とニラ の卵と じ 葱 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 15 10 5 2.5 30 10	アスパ ラのソ テー 無塩バター 食塩 白こしょう 焼き魚 食塩 しそ	グリーンアスパ 赤ピーマン 無塩バター 食塩 白こしょう さば・40g 食塩 しそ	40 5 1 0.2 0.01 40 0.2 1
	煮物	焼き竹輪 かぶ 皮剥 減塩しょうゆ (2.5 上白糖	10 40 2.5 1	ごぼう 人参 皮剥 グリンピース (5 菜種油 濃口醤油 上白糖 いりごま	40 10 5 1 2.5 1 0.5	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ 漬物 パリッコ	20 0.1 0.5 10 10	ひじき ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ 煮 グリンピース 菜種油 減塩しょうゆ (2.5 上白糖	4 4 10 5 3 1 1	人参と 水菜の ナムル 人参 皮剥 減塩しょうゆ (2.5 穀物酢 上白糖 ごま油	30 10 10 2.5 5 2 1	チンゲ ン菜の 炒め煮 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 ごま	10 40 10 1 2.5 1 1	おおか か 和え 食塩 穀物酢 濃口醤油 上白糖 削り節	大根 皮剥 キャベツ 食塩 穀物酢 濃口醤油 上白糖 削り節	20 20 0.1 2 1 0.5 0.3
	お浸し	白菜 (ゆで) 減塩しょうゆ (2.5	50 2.5	もずく の酢物 もずく 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ (2.5	50 5 3 2.5	みそ汁 もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	たいみ そ たいみそ のり佃 煮 みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	8 8 20 1 10 150	のり佃 煮 みそ汁 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	8 8 20 30 10 150	味付け 味のり みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	1 1 30 10 10 150	みそ汁 ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	
	みそ汁	カットわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 2 10 150	みそ汁 葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	ジョア ジョア・プレー	125	みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 1 10 150	みそ汁 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 10 150	味のり 味のり みそ汁 小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	1 1 30 10 10 150	みそ汁 ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	
	牛乳	牛乳	180	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180	
昼	米飯	精白米 80	ハンバ ーガー	バンズパン50g 合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉 (乾燥) 合成清酒 みりん風調味料 上白糖 片栗粉 大根 皮剥 しそ	50 40 40 8 5 5 1 1 1 1 40 1	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	米飯 精白米 80	そば そば ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L	200 25 10 25 5 170 10		
	豚ゆか り炒め	豚ばら 玉葱 ゆかり 減塩しょうゆ (2.5 合成清酒 みりん風調味料 上白糖 片栗粉 大根 皮剥 しそ	60 60 1 2.5 1 1 1 1 40 1	玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉 (乾燥) 食塩 白こしょう 菜種油 ケチャップ キャベツ サラダ菜	40 8 5 5 0.5 0.01 1 1 8 20 3	魚のト マトソ ース煮 魚のト さば・50g ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	50 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40	鶏肉ク リーム 煮 若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 人参 皮剥 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 クリーム (植物 コンソメ 食塩 白こしょう パセリ (粉	60 0.3 0.01 15 30 20 5 5 40 8 0.5 0.2 0.01 0.2	魚の香 草焼き まだら・60g 食塩 白こしょう パン粉 (乾燥) タイム パセリ 無塩バター オリーブ油 サニーレタス レモン ソースパック	60 0.3 0.01 1 0.1 0.1 3 3 3 10 5	魚三五 八焼き 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 野菜ソ テー キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	60 40 1 5 5 50 5 5 1 0.3 0.01	そば そば ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L 揚げ出 し豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ (3 みりん風調味料 煮干しだし 生姜 小葱	200 25 10 25 5 170 10 50 2 6 3 2 30 3 2	
	きのこ ソテー	ぶなしめじ 生椎茸 まいたけ さやいんげん (30 黄ピーマン コンソメ 食塩	10 10 10 30 5 0.3 0.2	ポテト フライ フライドポテト 菜種油 食塩 白こしょう レタス きゅうり	40 2 0.3 0.01 30 15	マセド アンサ ラダ 大根サ ラダ	さつま芋 きゅうり 人参 皮剥 スイートコーン マヨネーズ 食塩	30 20 10 10 8 0.3	大根サ ラダ 大根 皮剥 人参 皮剥 きゅうり	40 5 10	炊合せ 大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆ (5 上白糖	30 20 5 5 10 5 1	和え物 きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 上白糖 ごま油	20 3 5 2.5 0.5 0.5	さつま芋 (皮な 上白糖 レモン (果汁)	80 5 3

献立表(週間)

学齢期

	10月8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)		10月13日(土)		10月14日(日)		
昼		白こしょう 0.01 調合油 1		ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01		白こしょう 0.01 なめ茸 40 キャベツ 10 するめいか 10 えのき茸(味付) 10 卵とじ 20 鶏卵 10 人参 皮剥 10 生椎茸 10 小葱 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01		穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 チンゲ 50 チンゲンサイ 2.5 減塩しょうゆ(2.5 お浸し 2.5 筍の煮 40 たけのこ 水煮 10 さやえんどう 2.5 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20		合成清酒 2.5 煮干しだし 15 酒蒸し 40 キャベツ 5 きゅうり 3 人参 皮剥 8 マヨネーズ 2 ケチャップ 5 スイートコーン 40 ほうれん草 5 減塩しょうゆ(60 ぶどう 100		酒蒸し 18 あさり 5 合成清酒 0.1 食塩 3 小葱 75 果物 パインアップル 75 果物 ネーブル 75		ごま和 20 え 20 さやいんげん(20 いりごま 0.5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 果物 ネーブル 75	
	サラダ	キャベツ 30 玉葱 10 人参 皮剥 5 ノンオイルサソバパック 10	野菜ジュース	きになる野菜(125		鶏卵 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 小葱 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01		チンゲ 50 チンゲンサイ 2.5 減塩しょうゆ(2.5 お浸し 2.5 筍の煮 40 たけのこ 水煮 10 さやえんどう 2.5 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20		合成清酒 2.5 煮干しだし 15 酒蒸し 40 キャベツ 5 きゅうり 3 人参 皮剥 8 マヨネーズ 2 ケチャップ 5 スイートコーン 40 ほうれん草 5 減塩しょうゆ(60 ぶどう 100		酒蒸し 18 あさり 5 合成清酒 0.1 食塩 3 小葱 75 果物 パインアップル 75 果物 ネーブル 75		ごま和 20 え 20 さやいんげん(20 いりごま 0.5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 果物 ネーブル 75	
	マッシュ南瓜	西洋かぼちゃ(50 食塩 0.1 牛乳 1000ml 5 有塩バター 2 パセリ(粉) 0.1	果物	バレンシアオレ 75		鶏卵 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 小葱 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01		チンゲ 50 チンゲンサイ 2.5 減塩しょうゆ(2.5 お浸し 2.5 筍の煮 40 たけのこ 水煮 10 さやえんどう 2.5 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20		合成清酒 2.5 煮干しだし 15 酒蒸し 40 キャベツ 5 きゅうり 3 人参 皮剥 8 マヨネーズ 2 ケチャップ 5 スイートコーン 40 ほうれん草 5 減塩しょうゆ(60 ぶどう 100		酒蒸し 18 あさり 5 合成清酒 0.1 食塩 3 小葱 75 果物 パインアップル 75 果物 ネーブル 75		ごま和 20 え 20 さやいんげん(20 いりごま 0.5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 果物 ネーブル 75	
	果物盛合せ	なし 30 パインアップル 30 キウイフルーツ 20			果物	キウイフルーツ 50		チンゲ 50 チンゲンサイ 2.5 減塩しょうゆ(2.5 お浸し 2.5 筍の煮 40 たけのこ 水煮 10 さやえんどう 2.5 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20		合成清酒 2.5 煮干しだし 15 酒蒸し 40 キャベツ 5 きゅうり 3 人参 皮剥 8 マヨネーズ 2 ケチャップ 5 スイートコーン 40 ほうれん草 5 減塩しょうゆ(60 ぶどう 100		酒蒸し 18 あさり 5 合成清酒 0.1 食塩 3 小葱 75 果物 パインアップル 75 果物 ネーブル 75		ごま和 20 え 20 さやいんげん(20 いりごま 0.5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 果物 ネーブル 75	
	焼きナス	ナス 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3													
夕	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	
	魚西京焼	そい 40g 40 減塩みそ 3.3 上白糖 0.3 みりん風調味料 1.7 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	照焼魚	すずき・80g 80 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5	酢豚	豚角肉(肩ロ) 40 減塩しょうゆ(0.7 生姜 0.7 片栗粉 2 菜種油 2.7 たけのこ 水煮 30 玉葱 30 人参 皮剥 20 ピーマン 10 乾椎茸 0.5 菜種油 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 穀物酢 5 片栗粉 1	焼魚	さけ・60g 60 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5 麻婆豆腐 30 木綿豆腐 20 鶏ひき肉 20 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 減塩しょうゆ(5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2	豚生姜焼き	豚かたロース 60 濃口醤油 5 あんか 1 合成清酒 2.5 生姜 3 菜種油 2 ブロッコリー 40 鶏卵 25 マヨネーズパック 10 れんこん 50 菜種油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 とうがらし 乾 0.1	肉団子の甘酢あんか	鶏ひき肉 60 玉葱 30 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 8 玉葱 50 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱 5	チキンソテー	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 2 キャベツ 30 トマト 15 マヨネーズパック 10 とびっ 40 こ和え 3 小松菜 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 とびっこ 5	
	青菜ソテー	チンゲンサイ 60 人参 皮剥 10 ソフトマーガリ 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	さつま芋の甘煮	さつま芋 45 上白糖 5 食塩 0.1	じゃーマンポ	じゃが芋 40 ベーコン 10 玉葱 20 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5					れんこん炒煮	れんこん 50 菜種油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 とうがらし 乾 0.1	わかめ煮物	白菜 60 濃口醤油 2.5 焼きのり 0.2	とびっ 40 こ和え 3 小松菜 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 とびっこ 5
	長芋の酢の物	なが芋 40 きゅうり 10 上白糖 3 穀物酢 5 食塩 0.2	もやしのナムル	もやし 60 きゅうり 5 人参 皮剥 5 ごま油 1 食塩 0.2 いりごま 0.3	ジャーマンポ	じゃが芋 40 ベーコン 10 玉葱 20 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5					おろし和え	大根 皮剥 40 なめこ 20 きゅうり 5 穀物酢 5 淡口醤油 2.5	わかめ煮物	白菜 60 濃口醤油 2.5 焼きのり 0.2	とびっ 40 こ和え 3 小松菜 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 とびっこ 5
	茶碗蒸し	くり 甘露煮 6 なると 10 乾椎茸 0.3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 100 鶏卵 50	八杯汁	木綿豆腐 30 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 150 濃口醤油 5 食塩 0.2	湯葉と小松菜	湯葉 10 小松菜 50	あちゃら漬け	大根 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3			スープ	玉葱 40 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 食塩 0.8	わかめ煮物	白菜 60 濃口醤油 2.5 焼きのり 0.2	とびっ 40 こ和え 3 小松菜 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 とびっこ 5

学齡期

献立表(週間)

	10月8日(月)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)	10月13日(土)	10月14日(日)
夕	合成清酒 1 みりん風調味料 1 淡口醤油 2.5	片栗粉 1	のお浸し 減塩しょうゆ (2.5 みりん風調味料 1 削り節 0.2 スープ カットわかめ 0.5 玉葱 20 葱 5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	みそ汁 キャベツ 30 葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	白こしょう 0.01	減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 みそ汁 さやいんげん (10 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
栄養価	1788 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 47.4 g 炭水化 271.1 g 塩分 7.3 g	1720 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 47.7 g 炭水化 249.8 g 塩分 7.8 g	1758 kcal 蛋白質 65.6 g 脂質 42.7 g 炭水化 272.4 g 塩分 7.7 g	1723 kcal 蛋白質 69.0 g 脂質 37.0 g 炭水化 273.2 g 塩分 7.5 g	1772 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 52.1 g 炭水化 252.6 g 塩分 7.6 g	1687 kcal 蛋白質 65.6 g 脂質 43.1 g 炭水化 252.1 g 塩分 7.6 g	1704 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 40.5 g 炭水化 263.4 g 塩分 7.8 g

献立表(週間)

学齢期

10月15日(月)		10月16日(火)		10月17日(水)		10月18日(木)		10月19日(金)		10月20日(土)		10月21日(日)						
昼	お浸し	上白糖 1 煮干しだし 15	鶏卵 25 マヨネーズパッ 10	乾椎茸 0.3 菜種油 3 減塩みそ 4 上白糖 2	煮干しだし 15 さやえんどう 4	煮物	ゴマ和え	小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 ごま 0.5	清汁	白菜 30 葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつおだし 75 昆布だし 75	山形だし	ごま油 1 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1	サラダ菜 3 マヨネーズ 5					
	みそ汁	白菜 (ゆで) 50 減塩しょうゆ (2.5 削り節 0.3	コーンポタージュ 40 玉葱 30 薄力粉 1等 7 無塩バター 5	凍り豆腐 8 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1	味噌炒め		さやいんげん (30 玉葱 30 人参 皮剥 10 無塩バター 3 減塩みそ 4	果物	バレンシアオレ 60	なます 10 きゅうり 10 オクラ 10 みょうが 1 しそ 1 葱 5 めんみ 1.8L 2.5	なます 10 きゅうり 10 オクラ 10 みょうが 1 しそ 1 葱 5 めんみ 1.8L 2.5	焼き芋 60	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2					
		果物	小葱 3 じゃが芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	上白糖 1 かつお・昆布だ 10 小葱 5		りんご 60	果物	りんご 60	ソテー	さやえんどう 20 さやいんげん (20 菜種油 1 食塩 0.2	果物	焼き芋 60	パイナップル 60				
			バナナ 100	果物 キウイフルーツ 40	果物		果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物		
	夕	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80		米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80		
	海鮮炒め	するめいか 20 尾なしえび 20 ベビーホタテ 15 若鶏むね皮なし 15 さやいんげん (10 玉葱 40 きくらげ (乾) 1 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 菜種油 3 減塩しょうゆ (5 中華味 0.5 白こしょう 0.01 上白糖 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 20	豚すき	豚ももスライス 50 焼き豆腐 50 白菜 60 葱 15 しらたき 30 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ (7.5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	鶏肉の香味だれ		若鶏もも 皮なし 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 ごま油 3 上白糖 1 減塩しょうゆ (5 穀物酢 2.5 みりん風調味料 2.5 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	塩焼き	さば・40g 40 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	みそおでん	板こんにゃく 15 鶏卵 25 さやいんげん (20 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ (2.5 淡色辛みそ 5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1	チャーハン	さけ・60g 60 淡色辛みそ 8 みりん風調味料 2.5 生姜 1 キャベツ 50 玉葱 10 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 10 ピーマン 5	豆腐あんかけ	木綿豆腐 100 人参 皮剥 15 葱 15 鶏卵 30 減塩しょうゆ (5 食塩 0.1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 片栗粉 2	焼き魚	すずき・40g 40 食塩 0.1 白こしょう 0.01 ぶなしめじ 30 生椎茸 20 菜種油 2 減塩しょうゆ (5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3 減塩正油パック 5	
		揚げ茄子	なす 60 菜種油 5 おろししょうが 1 小葱 3 減塩正油パック 5	なめこおろし	大根 皮剥 40 きゅうり 10 なめこ (水煮缶) 20 減塩しょうゆ (2.5		和え物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5	そば	茶そば 10 葱 5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	わかめ酢正油	きゅうり 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ (2.5 生姜 1	みそ汁	かつとろろ昆布 1 葱 5	煮物	乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5	おから	おから (新製法) 30 ひじき 0.5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 菜種油 3 減塩しょうゆ (5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15
			きのこマヨネーズ和え	ぶなしめじ 20 まいたけ 10 えのき茸 10 エリンギ 10	小松菜煮物		小松菜 40 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ (2.5 煮干しだし 15	みそ汁	切りみつば 5 木綿豆腐 25 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	煮物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 さやえんどう 5 減塩しょうゆ (5 上白糖 1	煮物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 さやえんどう 5 減塩しょうゆ (5 上白糖 1	煮物	乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5	サラダ	レタス 10 ミニトマト 20 マヨネーズパッ 10	レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 マヨネーズパッ 10
				揚げ茄子	なす 60 菜種油 5 おろししょうが 1 小葱 3 減塩正油パック 5		なめこおろし	大根 皮剥 40 きゅうり 10 なめこ (水煮缶) 20 減塩しょうゆ (2.5	和え物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5	そば	茶そば 10 葱 5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	わかめ酢正油	きゅうり 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ (2.5 生姜 1	みそ汁	かつとろろ昆布 1 葱 5	煮物	乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5

献立表(週間)

学齢期

		10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)	10月20日(土)	10月21日(日)
夕		いりごま 1 マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01						みそ汁 カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	スープ	カットわかめ 1 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01						
栄養価	エネルギー	1738 kcal	1744 kcal	1718 kcal	1773 kcal	1684 kcal	1735 kcal	1784 kcal
	蛋白質	66.4 g	67.7 g	70.0 g	67.3 g	66.0 g	68.9 g	68.2 g
	脂質	37.4 g	49.3 g	35.7 g	50.0 g	41.3 g	44.6 g	43.2 g
	炭水化	281.3 g	257.0 g	272.5 g	255.7 g	258.5 g	258.3 g	273.7 g
	塩分	7.8 g	7.6 g	7.6 g	7.8 g	7.1 g	7.8 g	7.9 g

献立表(週間)

学齢期

	10月22日(月)		10月23日(火)		10月24日(水)		10月25日(木)		10月26日(金)		10月27日(土)		10月28日(日)					
朝	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80				
	千草焼き	冷凍全卵 40 上白糖 1 食塩 0.3 小松菜 10 玉葱 10 人参 皮剥 5	含め煮	こつぶがんも 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 30 さやえんどう 4	野菜ソ	小松菜 50 人参 皮剥 10 玉葱 20 菜種油 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01 温泉卵 50	炒り豆	木綿豆腐 50 キャベツ 50 葱 10 人参 皮剥 10 菜種油 2 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	大根煮	大根 皮剥 40 油揚げ 5 人参 皮剥 8 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 3	炒煮	もやし 50 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 納豆	挽きわり納豆	挽きわり納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5	豆腐の	木綿豆腐 100 かにかま 5 さやえんどう 5 生姜 2 淡口醤油 1 鶏ガラスープ 0.2 食塩 0.3 片栗粉 1		
	切干大根の炒煮	切干し大根 6 人参 皮剥 10 油揚げ 3 菜種油 2 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	磯和え	もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ(2.5	ゴマ和	さやいんげん(20 キャベツ 30 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 ごま 1	さつま	さつま芋(皮な 60 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 10 小葱 3	卵豆腐	冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	みそ汁	大根 葉 20 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳	牛乳 180	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		
	みそ汁	白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 葉 5 なす(皮なし) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	おかか	小松菜 40 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 削り節 0.3	みそ汁	大根 葉 20 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	漬物	パリッコ 10 果物	バナナ	バナナ 100	牛乳	牛乳 180	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	漬物あえ	たくあん漬(干きゅうり 5 きゅうり 30	牛乳	牛乳 180	松前漬	松前漬 15 ジョア	ジョア・プレー	ジョア・プレー 125	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	牛乳	牛乳 180	ジョア	ジョア・ストロ	125	
昼	米飯	精白米 80	パン	バターロール30 メロンパン65g 30 65	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	五目う	うどん ゆで 260 どん	うどん	ゆで 260 尾なしえび 20 鶏卵 25 ほうれん草(ゆ 20 さやえんどう(4 葱 5 かつお・昆布だ 170 めんみ 1.8L 8
	魚の照り焼き	そい 40g 40 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2 みりん風調味料 2 大根 皮剥 40 レタス 10 減塩正油パック 5	カレー	合挽肉 40 風味メ 40 ンチカ 5 ツ 3 鶏卵 5 塩 0.3 白こしょう 0.01 カレー粉 0.5 薄力粉 1等 5 カレー粉 0.3	魚の葱	さけ・40g 40 生姜 3 葱 20 減塩しょうゆ(5 穀物酢 5 レモン(果汁) 2 とうがらし 乾 0.5 ごま油 1 ブロッコリー 40	チキン	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 5 鶏卵 5 調合油 1 ケチャップ 5 ブロッコリー 20 サニーレタス 8	魚の竜	さば・40g 40 田揚げ 5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 生姜 1 薄力粉 1等 3 菜種油 6 サニーレタス 8 レモン 8	煮魚	まごがれい・70 70 生姜 3 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 合成清酒 1.5 みりん風調味料 1.5 人参 皮剥 20 スナップえんど 10	お浸し	ほうれん草 50 減塩正油パック 5	梅肉和	きゅうり 40 しそ 0.1 梅干し(調味漬 3 削り節 0.2	ピーナ	白菜 60 ピーナッツパタ 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1
	煮物	たけのこ 水煮 30 ふき ゆで 20 板こんにゃく 20 人参 皮剥 15 淡口醤油 2.5 上白糖 1 煮干しだし 15	豆腐あ	木綿豆腐 50 合挽肉 10 人参 皮剥 5 貝割大根・芽 3 乾椎茸 0.3 グリーンピース 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	野菜炒	チンゲンサイ 50 ぶなしめじ 25 黄ピーマン 5 菜種油 1 かき油 5 合成清酒 1	炒め物	キャベツ 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 ピーマン 8 調合油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏ガラスープ 0.5	お浸し	えのき茸 10	はんぺ	はんぺん 20	果物	パイナップル 60				
	ツナマヨ和え	ブロッコリー 50 ライトツナ缶(10	サラダ	トマト 40	お浸し	えのき茸 10	お浸し	えのき茸 10	お浸し	えのき茸 10	お浸し	えのき茸 10	お浸し	えのき茸 10				

献立表(週間)

学齢期

	10月22日(月)		10月23日(火)		10月24日(水)		10月25日(木)		10月26日(金)		10月27日(土)		10月28日(日)	
夕							コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01				みそ汁 白こしょう 0.01 玉葱 20 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			
栄養価	1701 kcal	蛋白質 65.5 g	1707 kcal	蛋白質 62.1 g	1725 kcal	蛋白質 67.6 g	1742 kcal	蛋白質 65.7 g	1766 kcal	蛋白質 63.1 g	1723 kcal	蛋白質 68.6 g	1649 kcal	蛋白質 67.0 g
	脂質 42.6 g	炭水化 258.5 g	脂質 52.6 g	炭水化 236.6 g	脂質 37.3 g	炭水化 272.9 g	脂質 39.3 g	炭水化 275.1 g	脂質 47.7 g	炭水化 263.1 g	脂質 41.0 g	炭水化 265.9 g	脂質 38.4 g	炭水化 251.2 g
	塩分 7.5 g		塩分 7.7 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g	

献立表(週間)

学齢期

		10月29日(月)		10月30日(火)		10月31日(水)		11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)	
朝	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80						
	塩たらこ	たらこ	10	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰	40	野菜卵	キャベツ	50						
	こと湯	しそ	0.5		大根 皮剥	50	とじ	人参 皮剥	5						
	葉和え	和種なばな	30		しそ	0.5		冷凍全卵	40						
		湯葉 干し	1		醤油パック	5		減塩しょうゆ (5						
		濃口醤油	2.5		切干大			みりん風調味料	2.5						
	野菜炒め煮	キャベツ	50	根梅肉	切干し大根	5		煮干しだし	30						
		ピーマン	10	和え	人参 皮剥	5	二色浸し	もやし	40						
		人参 皮剥	10		生椎茸	5		ピーマン	10						
		菜種油	1		梅干し (調味漬)	3		減塩しょうゆ (5						
		濃口醤油	5		上白糖	0.5		削り節	0.5						
		上白糖	1	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8									
	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰	20	みそ汁	白菜	30	胡瓜の酢物	きゅうり	50						
		刻み昆布	3		なす	10		穀物酢	5						
		減塩しょうゆ (2.5		葱	5		上白糖	3						
		上白糖	1		淡色辛みそ	10		食塩	0.3						
	みそ汁	棒麩	1		煮干しだし	150	みそ汁	大根 皮剥	30						
		カットわかめ	0.5					貝割大根・芽	5						
		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10						
		煮干しだし	150					煮干しだし	150						
	牛乳	牛乳	180				ジョア	ジョア・プレー	125						
昼	米飯	精白米	80	パン :	オレンジロール	80	シーフ	精白米	80						
	回鍋肉	豚ばら	50	オレン			ードピ	無塩バター	3						
		キャベツ	70	ジロー			ラフ	ベビーホタテ	10						
		ピーマン	10	ル				人参 皮剥	5						
		葱	15	豆腐グ	木綿豆腐	50		するめいか	10						
		菜種油	2	ラタン	ほうれん草	20		むきあさり	10						
		減塩みそ	8		鶏ひき肉	20		むきエビ	10						
		上白糖	1		ホールトマト	40		コンソメ	0.5						
		トウバンジャン	1		上白糖	1		食塩	0.3						
		鶏ガラスープ	0.5		コンソメ	0.3		パセリ (粉)	0.1						
	南瓜の煮物	かぼちゃ	60		食塩	0.1	タンド	若鶏もも 皮な	40						
		スナップえんど	10		プロセスチーズ	15	リーチ	牛乳 1000ml	3.3						
		減塩しょうゆ (5		パン粉 (乾燥)	3	キン	レモン (果汁)	0.7						
		上白糖	1	ポトフ	若鶏もも 皮な	40		カレー粉	0.7						
		煮干しだし	15		じゃが芋	60		パプリカ (粉)	0.3						
	ほうれん草のあえ物	ほうれん草	40		人参 皮剥	20		食塩	0.13						
		ぶなしめじ	15		マッシュルーム	5		上白糖	0.7						
		減塩しょうゆ (2.5		コンソメ	0.5		コンソメ	0.3						
					食塩	0.5		白こしょう	0.01						
					パセリ (粉)	0.5		薄力粉 1等	0.7						
	焼きな	なす	40					サラダ菜	5						

献立表(週間)

学齢期

	10月29日(月)		10月30日(火)		10月31日(水)		11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)	
夕	生姜	2	とびっこ	5										
	いりごま	0.5												
	ごま油	2	卵スー	鶏卵	15									
	減塩しょうゆ(2.5	プ	玉葱	20									
	上白糖	1		葱	5									
	穀物酢	2.5		中華味	0.5									
				食塩	0.5									
お浸し	白菜	50		淡口醤油	2.5									
	減塩しょうゆ(2.5		白こしょう	0.01									
	かつお・昆布だ	5												
			杏仁フ	杏仁フルーツ	60									
			ルーツ											
栄養価	エネルギー	1779 kcal	エネルギー	1689 kcal	エネルギー	1718 kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	66.4 g	蛋白質	67.2 g	蛋白質	67.0 g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	49.1 g	脂質	43.6 g	脂質	37.5 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化	260.0 g	炭水化	248.1 g	炭水化	270.8 g	炭水化	g	炭水化	g	炭水化	g	炭水化	g
	塩分	7.5 g	塩分	7.8 g	塩分	7.3 g	塩分	g	塩分	g	塩分	g	塩分	g