



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	水	ごはん 秋野菜スープ 根菜入り和風ミートローフ スパゲティサラダ	青のりポテト ほうじ茶 フルーツパフェ 牛乳	合ミンチ・鶏ミンチ・大豆ミート・絹ごし豆腐・鶏卵・冷凍ホイップ・乳飲料(牛乳)	じゃがいも・調合油・精白米・さといも・生パン粉・砂糖・片栗粉・スパゲティ・薄力粉・無塩バター	あおのり・にんじん・だいこん・しめじ・水煮レンコン・ごぼう千切り・たまねぎ・きゅうり・フルーツ カクテル缶・キウイフルーツ
2	木	ごはん 豆腐のみそ汁 白身魚の香味焼き 切り干し大根の煮物	ココア米粉ビスケット 牛乳 炊き込みひじきおむすび ほうじ茶	調整豆乳・乳飲料(牛乳)・絹ごし豆腐・無添加こうじみそ・めばる・キザミ揚げ	米粉・マーガリン・砂糖・精白米・調合油・ごま油	わかめ・青葱・白葱・しょうが・切干しだいこん・にんじん・いんげん・ひじき
3	金	ごはん ほうれん草のみそ汁 鶏のからあげ 根菜とひじきの和え物	しらす炒り大豆 ほうじ茶 プチクリームパン 牛乳	大豆水煮・しらす干し・無添加こうじみそ・鶏肉・乳飲料(牛乳)・鶏卵・卵黄	調合油・砂糖・精白米・おつゆふ・片栗粉・ごま油・強力粉・マーガリン・薄力粉・無塩バター	ほうれん草・しょうが・ひじき・水煮レンコン・ごぼう千切り・コーン缶・きゅうり・にんじん
4	土	ごはん じゃが芋のみそ汁 サバの照り焼き ビーフンの中華和え	チーズかぼちゃ ほうじ茶 ジャムサンド 牛乳	ピザ用チーズ・無添加こうじみそ・さば・ロースハム・スキムミルク・鶏卵・乳飲料(牛乳)	調合油・精白米・じゃがいも・砂糖・ビーフン・ごま油・いりごま・強力粉・マーガリン	かぼちゃ・えのきたけ・わかめ・きゅうり・にんじん・いちごジャム
6	月	ミートスパゲティ コーンスープ 揚げじゃがとブロッコリーのツナ和え ヤクルト	シュガーラスク 牛乳 菜めしおむすび ほうじ茶	スキムミルク・鶏卵・乳飲料(牛乳)・鶏ミンチ・大豆ミート・ツナ	強力粉・砂糖・マーガリン・有塩バター・調合油・グラニュー糖・スパゲティ・チルドポテト・ヤクルト・精白米	たまねぎ・にんじん・ホールトマト・トマトケチャップ・コーンスープ(粉末)・パセリ・ブロッコリー・菜めしの素
7	火	ごはん 具だくさん汁(すまし汁) 魚のちゃんちゃん焼き かぼちゃのそぼろ煮	ミルクゼリー(アガー) ほうじ茶 紅茶ケーキ 牛乳	乳飲料(牛乳)・生クリーム・めばる・甘みそ・淡色辛みそ・鶏ミンチ・大豆ミート・鶏卵	砂糖・精白米・しらたき・調合油・片栗粉・ホットケーキミックス・無塩バター	アガー・だいこん・しめじ・ごぼう・にんじん・青葱・キャベツ・たまねぎ・かぼちゃ
8	水	きのこのこくうまひき肉カレーライス たまごサラダ オレンジ	こふき芋 ほうじ茶 お誕生日ケーキ 牛乳	鶏ミンチ・大豆ミート・鶏卵・乳飲料(牛乳)・冷凍ホイップ	じゃがいも・精白米・調合油・カレールウ・マヨネーズ・砂糖・ホットケーキミックス・無塩バター・マーガリン	たまねぎ・にんじん・しめじ・えのきたけ・エリンギ・マッシュルーム 水煮・キャベツ・きゅうり・オレンジ・みかん缶・バインアップル缶
9	木	ごはん コーン中華スープ マーボー豆腐 春雨の中華和え	バインヨーグルト ほうじ茶 フライドポテト 牛乳	プレーンヨーグルト・絹ごし豆腐・ふたミンチ・大豆ミート・赤色辛みそ・乳飲料(牛乳)	砂糖・精白米・いりごま・ごま油・調合油・片栗粉・はるさめ・皮つきポテトフライ	バインアップル缶・コーン缶・白葱・たまねぎ・にんじん・青葱・きゅうり
10	金	パン 野菜スープ チキンパン粉焼き ショートパスタのカレーマヨ和え	黒ごま米粉ビスケット 牛乳 わかめおむすび ほうじ茶	調整豆乳・乳飲料(牛乳)・鶏卵・鶏肉	ごま・米粉・マーガリン・砂糖・強力粉・薄力粉・生パン粉・調合油・ツイストマカロニ・マヨネーズ・カレー粉・精白米	たまねぎ・にんじん・はくさい・きゅうり・コーン缶・炊き込みわかめ
11	土	あおぞらフェスティバルのため 給食・おやつ提供無し				
14	火	ごはん 豆乳スープ 鶏むね肉の西京焼き レンコン金平	メーブルヨーグルト ほうじ茶 きな粉揚げパン 牛乳	プレーンヨーグルト・調整豆乳・鶏肉・甘みそ・さつま揚げ・乳飲料(牛乳)・鶏卵・きな粉	メーブルシロップ・精白米・砂糖・調合油・ごま油・いりごま・強力粉・マーガリン	たまねぎ・えのきたけ・しめじ・にんじん・水煮レンコン・絹さや
15	水	ごはん 大根とちくわのみそ汁 サバの塩焼き 高野豆腐の煮物	ツナ大豆 ほうじ茶 スイートポテト 牛乳	大豆水煮・ツナ・焼き竹輪・無添加こうじみそ・さば・高野豆腐・乳飲料(牛乳)・生クリーム・鶏卵	砂糖・精白米・調合油・さといも・さつまいも・有塩マーガリン	だいこん・にんじん・いんげん
16	木	ごはん 小松菜のみそ汁 筑前煮 ほうれん草のお浸し	チーズじゃが芋 ほうじ茶 抹茶蒸しケーキ 牛乳	ピザ用チーズ・無添加こうじみそ・鶏肉・焼き竹輪・かつお節・乳飲料(牛乳)・鶏卵	じゃがいも・調合油・精白米・おつゆふ・さといも・こんにゃく・砂糖・ホットケーキミックス	こまつな・ごぼう・水煮レンコン・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん・ほうれん草・コーン缶



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17	金	パン チキンスープ さつま芋コロッケ キャベツとハムのコールスロー	人参米粉ビスケット 牛乳 鮭ゴマおむすび ほうじ茶	調整豆乳・乳飲料(牛乳)・鶏卵・合ミンチ・ロースハム・鮭フレーク	米粉・マーガリン・砂糖・強力粉・さつまいも・薄力粉・生パン粉・調合油・マヨネーズ・精白米・いりごま	にんじん・キャベツ・たまねぎ・きゅうり・コーン缶
18	土	ごはん 白菜のみそ汁 豚肉とアスパラの中華炒め 白菜とハムのごま和え	ごぼうさつま芋 ほうじ茶 マールカオ 牛乳	無添加こうじみそ・ぶた肉・ロースハム・鶏卵・乳飲料(牛乳)・冷凍ホイップ	さつまいも・精白米・調合油・砂糖・片栗粉・ごま油・いりごま・ホットケーキミックス	はくさい・わかめ・アスパラガス・にんじん・たまねぎ・しめじ・しょうが・コーン缶
20	月	しょうゆらーめん ツナとキャベツのごま和え みかん ヤクルト	青のりラスク 牛乳 タ焼けおむすび ほうじ茶	スキムミルク・鶏卵・乳飲料(牛乳)・なると・ツナ	強力粉・砂糖・マーガリン・有塩バター・調合油・中華めん・ごま油・ねりごま・いりごま・ヤクルト・精白米	あおのり・わかめ・青葱・キャベツ・きゅうり・コーン缶・みかん缶・にんじん
21	火	ごはん たまごスープ 八宝菜 海藻サラダ	きな粉米粉ビスケット 牛乳 つぶつぶみかんゼリー ほうじ茶	きな粉・調整豆乳・乳飲料(牛乳)・鶏卵・ぶた肉・蒸しかまぼこ・かにかまぼこ	米粉・マーガリン・砂糖・精白米・片栗粉・ごま油・調合油・いりごま	青葱・はくさい・たまねぎ・にんじん・コーン缶・えだまめ・しいたけ・キャベツ・きゅうり・炊き込みわかめ・アガー・オレンジジュース・みかん缶
22	水	ごはん ミネストローネ 鶏肉の照り焼き ひじき入りポテトサラダ	甘醬油大豆 ほうじ茶 さつま芋天ぷら 牛乳	大豆水煮・ベーコン・鶏肉・乳飲料(牛乳)	砂糖・精白米・じゃがいも・マーガリン・調合油・チルドポテト・マヨネーズ・さつまいも・天ぷら粉	にんじん・たまねぎ・ホールトマト・トマトケチャップ・ひじき・コーン缶・えだまめ
23	木	パン さつま芋クリームシチュー ウインナー&キャベツソテー パインアップル	りんごゼリー 牛乳 昆布おむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・鶏肉・ウインナーソーセージ	砂糖・強力粉・マーガリン・さつまいも・調合油・クリームシチューの素・カレー粉・精白米	アガー・リンゴジュース・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・トマトケチャップ・キャベツ・パインアップル缶・塩昆布
24	金	ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 白身魚の竜田揚げ 切り干し大根サラダ	みかんヨーグルト ほうじ茶 プチあんぱん 牛乳	プレーンヨーグルト・無添加こうじみそ・メルルーサ・ロースハム・乳飲料(牛乳)・鶏卵・つぶしあん	砂糖・精白米・片栗粉・調合油・ごま油・いりごま・強力粉・マーガリン	みかん缶・たまねぎ・わかめ・しょうが・切干しだいこん・にんじん・きゅうり・コーン缶
25	土	ごはん 具だくさん汁(すまし汁) サバのみそ煮 大豆とひじきの煮物	きな粉バナナ 牛乳 ココア蒸しケーキ 牛乳	きな粉・乳飲料(牛乳)・さば・甘みそ・淡色辛みそ・大豆水煮・焼き竹輪・鶏卵	砂糖・精白米・しらたき・調合油・ホットケーキミックス	バナナ・だいこん・しめじ・ごぼう・にんじん・青葱・しょうが・ひじき・えだまめ
27	月	カレーうどん 五目きんぴら フルーツミックス ヤクルト	メープルラスク 牛乳 ゆかりおむすび ほうじ茶	スキムミルク・鶏卵・乳飲料(牛乳)・鶏ミンチ・大豆ミート・焼き竹輪	強力粉・砂糖・マーガリン・有塩バター・調合油・メープルシロップ・ゆでうどん・カレールウ・片栗粉・しらたき・ごま油・ヤクルト・精白米	たまねぎ・にんじん・水煮レンコン・ごぼう千切り・絹さや・フルーツカクテル缶・みかん缶・ゆかりこ
28	火	パン ブラウンシチュー マカロニサラダ キウイ	かぼちゃ米粉ビスケット 牛乳 チキン味ポテトフライ ほうじ茶	調整豆乳・乳飲料(牛乳)・鶏卵・ぶた肉	米粉・マーガリン・砂糖・強力粉・じゃがいも・調合油・デミグラスソース・マカロニ(乾)・マヨネーズ・皮つきポテトフライ	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム水煮・グリーンピース・ホールトマト・きゅうり・コーン缶・キウイフルーツ
29	水	きのこハヤシライス 和風ポテトサラダ バナナ	みそ炒り大豆 ほうじ茶 フルーツゼリー(アガー) 牛乳	大豆水煮・淡色辛みそ・ぶた肉・かつお節・乳飲料(牛乳)	砂糖・精白米・調合油・ハヤシルウ・チルドポテト・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・しめじ・エリンギ・えのきたけ・マッシュルーム水煮・グリーンピース・ホールトマト・コーン缶・えだまめ・バナナ・黄桃缶・みかん缶・アガー・りんごジュース
30	木	ごはん 大根としめじのみそ汁 揚げ魚の香味ソースがけ ひじきと大豆のサラダ	ジャムヨーグルト ほうじ茶 あんクリームサンド 牛乳	プレーンヨーグルト・無添加こうじみそ・めばる・大豆水煮・焼き竹輪・スキムミルク・鶏卵・冷凍ホイップ・つぶしあん・乳飲料(牛乳)	砂糖・精白米・片栗粉・調合油・ごま油・強力粉・マーガリン	いちごジャム・だいこん・しめじ・白葱・しょうが・ひじき・にんじん・コーン缶・えだまめ
31	金	おばけバーガー コーンスープ&おばけチップス ミートローフ ハロウィンパンクキンサラダ	ヨーグルト ほうじ茶 ハロウィンクッキー 牛乳	プレーンヨーグルト・スキムミルク・鶏卵・ロースハム・スライスチーズ・乳飲料(牛乳)・合ミンチ・鶏ミンチ・大豆ミート・絹ごし豆腐	砂糖・強力粉・マーガリン・マヨネーズ・ぎょうざの皮・生パン粉・調合油・チルドポテト・薄力粉・粉糖	キャベツ・寿司のり・コーンスープ(粉末)・パセリ・たまねぎ・トマトケチャップ・ブロッコリー・かぼちゃ

※ 食材の入荷の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。