



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	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)	精白米・さといも・生パン粉・調合油・砂糖・片栗粉・スパゲティ・薄力粉・無塩バター	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	炊き込みひじきおむすび ほうじ茶	絹ごし豆腐・無添加こうじみそ・めばる・キザミ揚げ	精白米・調合油・砂糖・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	プチクリームパン 牛乳	無添加こうじみそ・鶏肉・乳飲料(牛乳)・鶏卵・卵黄	精白米・おつゆふ・片栗粉・調合油・砂糖・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	ジャムサンド 牛乳	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)	精白米・じゃがいも・砂糖・調合油・ピーフン・ごま油・いりごま・強力粉・マーガリン	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	菜めしおむすび ほうじ茶	鶏ミンチ・大豆ミート・乳飲料(牛乳)・ツナ	スパゲティ・調合油・砂糖・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	紅茶ケーキ 牛乳	めばる・甘みそ・淡色辛みそ・鶏ミンチ・大豆ミート・乳飲料(牛乳)・鶏卵	精白米・しらたき・砂糖・調合油・片栗粉・ホットケーキミックス・無塩バター	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	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	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	フライドポテト 牛乳	絹ごし豆腐・ぶたミンチ・大豆ミート・赤色辛みそ・乳飲料(牛乳)	精白米・いりごま・ごま油・砂糖・調合油・片栗粉・はるさめ・皮つきポテトフライ	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 チキンカツ ショートパスタのカレーマヨ和え	わかめおむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・鶏肉	強力粉・砂糖・マーガリン・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	きな粉揚げパン 牛乳	調整豆乳・鶏肉・甘みそ・さつま揚げ・乳飲料(牛乳)・鶏卵・きな粉	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	スイートポテト 牛乳	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	精白米・調合油・さといも・砂糖・さつまいも・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	抹茶蒸しケーキ 牛乳	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	精白米・おつゆふ・さといも・こんにゃく・調合油・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	鮭ゴマおむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・合ミンチ・ロースハム・鮭フレーク	強力粉・砂糖・マーガリン・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	キャベツ・にんじん・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	マーラカオ 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	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	夕焼けおむすび ほうじ茶	なると・ツナ	中華めん・砂糖・ごま油・ねりごま・いりごま・ヤクルト・精白米	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	つぶつぶみかんゼリー ほうじ茶	鶏卵・ぶた肉・蒸しかまぼこ・かにかまぼこ	精白米・片栗粉・ごま油・調合油・砂糖・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	さつま芋天ぷら 牛乳	ベーコン・鶏肉・乳飲料(牛乳)	精白米・じゃがいも・マーガリン・砂糖・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	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	強力粉・砂糖・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	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	フチあんぱん 牛乳	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	精白米・片栗粉・調合油・砂糖・ごま油・いりごま・強力粉・マーガリン	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	ココア蒸しケーキ 牛乳	さば・甘みそ・淡色辛みそ・大豆水煮・焼き竹輪・乳飲料(牛乳)・鶏卵	精白米・しらたき・砂糖・調合油・ホットケーキミックス	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	ゆかりおむすび ほうじ茶	鶏ミンチ・大豆ミート・焼き竹輪	ゆでうどん・砂糖・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	チキン味ポテトフライ ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・ぶた肉	強力粉・砂糖・マーガリン・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	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	フルーツゼリー(アガー) 牛乳	ぶた肉・かつお節・乳飲料(牛乳)	精白米・調合油・ハヤシルウ・チルドポテト・マヨネーズ・砂糖	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	あんクリームサンド 牛乳	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)	精白米・片栗粉・調合油・砂糖・ごま油・強力粉・マーガリン	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	ハロウインクッキー 牛乳	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	強力粉・砂糖・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。