

仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 中学部・高等部の栄養量を表示しています。小学部1～3年は約0.65割、小学部4～6年は約0.8割です。

10月2日(月)			10月3日(火)			10月4日(水)			10月5日(木)			10月6日(金)			10月10日(火)			
献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	
ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	秋野菜のカレーライス	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	レーズンパン	レーズンパン	1個	ごはん	金賞健康米	100	
鶏肉の梅味噌焼き	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90	焼肉風炒め	和牛モモ(脂身付き)	80		豚モモ(脂身付き)	40	鯖のゆず味噌かけ	さわら	80	鶏肉のオーロラ煮	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	80	鮭のみみじ焼き	銀鮭	70	
	玉葱	20		食塩			玉葱	50		食塩			しょうが	1		食塩		
	ぶなしめじ	10		白こしょう			にんじん	15		酒	1		酒	1		酒		
	梅肉	5		玉葱	30		さつまいも	30		白みそ	6		かたくり粉	13		にんじん(ペースト)	6	
	白みそ	7		青ピーマン	10		エリンギ	10		ゆず(果汁、生)	1		綿実油	5		エッグゲア	9	
	本みりん	7		エリンギ	10		ぶなしめじ	20		本みりん	3		トマトケチャップ	8		白みそ	3	
	ごま(いり)			にんじん	12		しょうが			上白糖	1		上白糖	3		薄力粉	1	
かぼちゃのそぼろあん	西洋かぼちゃ	55		にんにく			にんにく			水	2		赤みそ	2	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草	30	
	こいくちしょうゆ	3		しょうが			綿実油		小松菜のごま和え	ごまつな	25	洋風きんぴら	にんじん	30		にんじん	10	
	上白糖	1		綿実油			カレーパウダー	19		もやし(細)	30		ごぼう	10		もやし(細)	20	
	本みりん			こいくちしょうゆ	7		こいくちしょうゆ			にんじん	10		ピーコン	8		こいくちしょうゆ	4	
	水	23		上白糖	3		トマトケチャップ			ごま(いり)			エリンギ	5		削り節・昆布だし	5	
	豚ひき肉	8		トウバンジャン			ウスターソース			ごま(すり)			綿実油			かつお節		
	さんどまめ	8		ごま(いり)			水	105		うすくちしょうゆ	2		にんにく		なすのみそ汁	なす	20	
	綿実油		大学芋	さつまいも	50	寒天サラダ	寒天	1		上白糖	1		食塩			豚モモ(脂身付き)	10	
	しょうが			綿実油	3		もやし(細)	40		油揚げ	5		コンソメ	1		玉葱	30	
	こいくちしょうゆ	1		上白糖	4		にんじん	10		はくさい	35		パセリ			ぶなしめじ	10	
	うすくちしょうゆ	1		こいくちしょうゆ			黄ピーマン	10		玉葱	30		レタススープ	レタス	30		葉ねぎ	5
	本みりん			食塩			カットわかめ	1		にんじん	10		にんじん	10		赤みそ	9	
	上白糖	1		水	2		米酢	3		根みつば	3		玉葱	30		白みそ	3	
	酒	1		黒ごま(乾)			こいくちしょうゆ	2		食塩			ぶなしめじ	10		りしりこんぶ(素干し)		
	削り節・昆布だし	10	ワンタンスープ	ワンタンの皮	8		上白糖	3		うすくちしょうゆ	5		とうもろこし(冷凍)	5		削り節	2	
	かたくり粉			豚ひき肉	10		中華だし			りしりこんぶ(素干し)			綿実油			水	160	
白菜のすまし汁	絹ごし豆腐	20		はくさい	20		食塩			削り節	3		コンソメ	2				
	はくさい	55		にんじん	10	みかん缶	みかん(缶詰)	50		水	160		食塩					
	にんじん	10		もやし(細)	40								白こしょう					
	ぶなしめじ	10		干し椎茸									水	160				
	カットわかめ			にら	5													
	食塩			しょうが														
	うすくちしょうゆ			ごま油														
	りしりこんぶ(素干し)			うすくちしょうゆ	3													
	削り節	2		酒 食塩	1													
	水			鳥がらだし	2													
エネルギー	801 kcal		エネルギー	876 kcal		エネルギー	771 kcal		エネルギー	702 kcal		エネルギー	839 kcal		エネルギー	757 kcal		
たんぱく質	36 g		たんぱく質	35 g		たんぱく質	26 g		たんぱく質	35 g		たんぱく質	33 g		たんぱく質	35 g		
脂質	25 g		脂質	30 g		脂質	20 g		脂質	19 g		脂質	35 g		脂質	26 g		

10月11日(水)			10月12日(木)			10月13日(金)			10月16日(月)			10月17日(火)			10月18日(水)		
献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)
のむヨーグルト	のむヨーグルト	180	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206
黒糖パン1/2	黒糖パン	1個	バエリア	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	コッペパン	コッペパン	1個	ひじきごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100
和風きのこスパゲッティ	スパゲッティ	50		コンソメ	2	肉じゃが	和牛モモ(脂身付き)	50	リンゴジャム	りんご(ジャム)	20		油揚げ	7	鱈の蒲焼き	まあじ	80
	オリーブ油	1		オリーブ油	2		酒	1		りんご(ジャム)	20		つきこんにゃく	5		こいくちしょうゆ	1
	ショルダーベーコン	35		鶏若鶏肉モモ(皮付き)	30		じゃがいも	60		りんご(ジャム)	20		干し椎茸	1		酒	1
	玉葱	40		ウィンナー	20		糸こんにゃく	30		りんご(ジャム)	20		にんじん	10		本みりん 綿実油	
	にんじん	7		玉葱	30		玉葱	60		りんご(ジャム)	20		干ひじき	2		こいくちしょうゆ	3
	ぶなしめじ	17		赤ピーマン	10		にんじん	20		りんご(ジャム)	20		むきえだまめ(冷凍)	5		酒	1
	エリンギ	17		青ピーマン	10		グリーンピース(冷凍)	3		りんご(ジャム)	20		うすくちしょうゆ	10		上白糖	1
	生しいたけ	15		とうもろこし	10		綿実油	1		りんご(ジャム)	20		酒	3		本みりん	2
	葉ねぎ	7		オリーブ油、サフラン			上白糖	3		りんご(ジャム)	20		本みりん	6		水 かつくり粉	
	オリーブ油	2		にんにく	1		本みりん	3		りんご(ジャム)	20		綿実油			ごま(いり)	
	にんにく	1		白ワイン	2		こいくちしょうゆ	8		りんご(ジャム)	20		削り節・昆布だし		チンゲン菜とモやしのおかず和え	チンゲン菜	30
	追いかつおつゆ	5		食塩、白こしょう			削り節	1		りんご(ジャム)	20		水	100		もやし(細)	40
	オイスターソース	1	れんこんサラダ	ローズハム	5		水	30		りんご(ジャム)	20					上白糖	1
	食塩			れんこん	35	きゅうりの酢の物	きゅうり	30		りんご(ジャム)	20		焼きとり	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	80	米酢	1
	昆布茶	2		にんじん	10		だいこん	35		りんご(ジャム)	20		鳥がらだし	40		うすくちしょうゆ	
	白こしょう			きゅうり	20		糸かまぼこ	8		りんご(ジャム)	20		水	3		ゆず(果汁)	1
	きざみのり	1袋		上白糖	2		うすくちしょうゆ	1		りんご(ジャム)	20					なめこの赤だし	
ツナサラダ	まぐろ缶詰	10		食塩、うすくちしょうゆ			上白糖	3		りんご(ジャム)	20					絹ごし豆腐	20
	キャベツ	30		白ワインピネガー	3		米酢	3		りんご(ジャム)	20					油揚げ	10
	きゅうり	25		オリーブ油	2		ごま(いり)	1		りんご(ジャム)	20					だいこん	20
	とうもろこし(冷凍)	5	コンソメスープ	豚モモ(脂身付き)	10	ちくわの磯部あげ	ちくわ	40		りんご(ジャム)	20					えのきたけ	15
	上白糖	2		だいこん	25		薄力粉	8		りんご(ジャム)	20					なめこ	15
	食塩			玉葱	20		かたくり粉	2		りんご(ジャム)	20					根みつば	3
	白ワインピネガー	3		にんじん	15		水	10		りんご(ジャム)	20					赤みそ	5
	うすくちしょうゆ	2		エリンギ	10		あおりの			りんご(ジャム)	20					赤だし味噌	6
	綿実油			セロリー	3		食塩			りんご(ジャム)	20					りしりこんぶ(素干し)	
				パセリ	1		なたね油	3		りんご(ジャム)	20					削り節	3
				綿実油、食塩、白こしょう						りんご(ジャム)	20					水	16
				コンソメ	1					りんご(ジャム)	20						
				うすくちしょうゆ 本みりん	1					りんご(ジャム)	20						
				がらスープ	3					りんご(ジャム)	20						
				水	160					りんご(ジャム)	20						
				りんご(缶詰)	40					りんご(ジャム)	20						
エネルギー	676 kcal		エネルギー	734 kcal		エネルギー	840 kcal		エネルギー	848 kcal		エネルギー	774 kcal		エネルギー	695 kcal	
たんぱく質	27 g		たんぱく質	26 g		たんぱく質	33 g		たんぱく質	26 g		たんぱく質	37 g		たんぱく質	38 g	
脂質	15 g		脂質	25 g		脂質	24 g		脂質	32 g		脂質	24 g		脂質	17 g	

*使用量は、小数点以下を切り捨てて表示しています。

仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 中学部・高等部の栄養量を表示しています。小学部1～3年は約0.65割、小学部4～6年は約0.8割です。


10月19日(木)			10月20日(金)			10月23日(月)			10月24日(火)			10月25日(水)			10月26日(木)		
献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206
ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	おさつパン	おさつパン	1個	ごはん	金賞健康米	100	栗ご飯	金賞健康米	75	ごはん	金賞健康米	100
チンジャオロース	和牛バラ(脂身付き) 和牛モモ(脂身付き) こいくちしょうゆ 酒 しょうが 青ピーマン にんじん 玉葱 たけのこ かたくり粉 酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 上白糖 中華だし オイスターソース こしょう、ごま油	30 35 3 1 1 25 20 40 30 1 2 3 2	鶏肉の南部焼き	鶏若鶏肉モモ(皮付き) こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖 酒 ごま(いり) 黒ごま(乾)	90 8 3 3 2 1 1	なすのミートグラタン	牛ひき肉 豚ひき肉 白ワイン なす 玉葱 ぶなしめじ マカロニ	20 20 1 50 50 8 8	牛肉とごぼうのしくれ煮	和牛モモ(脂身付き) ごぼう にんじん 糸こんにゃく 玉葱 葉ねぎ しょうが	80 30 10 20 20 3 3	栗ご飯	もち米 栗 食塩 りしりこんぶ(素干し) 酒 黒ごま(乾)	10 30 1 1 70	油淋鶏	鶏若鶏肉モモ(皮付き) にんにく しょうが 薄力粉 かたくり粉 綿実油 白ねぎ 米酢 こいくちしょうゆ 上白糖 ごま油 水	90 2 5 6 13 4 4 2 5
きゅうりの辛みつけ	きゅうり もやし 上白糖 うすくちしょうゆ ラー油	35 35 2 3	キャベツの昆布あえ	キャベツ にんじん 食塩 塩昆布	55 15 1	野菜スープ	豚モモ(脂身付き) だいこん にんじん 玉葱 キャベツ セロリー からスープ 食塩 白こしょう 本みりん うすくちしょうゆ コンソメ オリーブ油 水	10 20 15 30 20 3 3 1 1 150	切干し大根の炒め煮	切干し大根 油揚げ 切干しだいこん にんじん さんどまめ 綿実油 上白糖 本みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節・昆布だし	5 5 10 8 5 1 2 1 30	豆腐ときのこのみそ汁	絹ごし豆腐 玉葱 ぶなしめじ えのきたけ 生しいたけ 根みつば 赤みそ 白みそ りしりこんぶ(素干し) 削り節 水	25 27 10 10 8 3 9 4 3 160	きくらげの中華サラダ	きくらげ(乾) ローズハム もやし(細) かつお節 うすくちしょうゆ 本みりん 絹ごし豆腐 玉葱 ぶなしめじ えのきたけ 生しいたけ 豆腐のスープ 絹ごし豆腐 だいこん えのきたけ にら からスープ 中華だし うすくちしょうゆ ごま油 水	1 10 35 25 1 25 25 27 10 10 8 3 9 4 10 4 2 1 160
中華スープ	鶏若鶏肉ささ身 にんじん はくさい きくらげ(乾) からスープ 中華だし 食塩 うすくちしょうゆ ごま油 水	797 kcal 30 g 31 g	大根のみそ汁	油揚げ 玉葱 だいこん ぶなしめじ 葉ねぎ 赤みそ 白みそ りしりこんぶ(素干し) 削り節 水	5 25 40 10 3 9 4 2 2 160	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	1個	キャベツのみそ汁	油揚げ キャベツ 玉葱 にんじん 葉ねぎ 赤みそ 白みそ りしりこんぶ(素干し) 削り節 水	5 35 30 10 3 9 4 3 160	エネルギー	770 kcal	エネルギー	865 kcal	エネルギー	828 kcal
たんぱく質	30 g	たんぱく質	35 g	たんぱく質	34 g	たんぱく質	38 g	たんぱく質	35 g	たんぱく質	35 g	たんぱく質	35 g				
脂質	31 g	脂質	25 g	脂質	27 g	脂質	30 g	脂質	29 g	脂質	33 g	脂質	33 g				

10月27日(金)			10月30日(月)		
献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206
ごはん	金賞健康米	100	パンブキンパン	パンブキンパン	1個
豚肉のおろししょうゆかけ	豚モモ(脂身付き) 綿実油 食塩 白こしょう 玉葱 にんじん だいこんおろし(冷) 葉ねぎ 本みりん こいくちしょうゆ ゆず(果汁)	60 5 15 30 5 5 7 2	鶏肉のレモンパザル焼き	鶏若鶏肉モモ(皮付き) 食塩 白こしょう 白ワイン 玉葱 にんにく パザル粉 レモン(果汁) オリーブ油	90 1 2 1
白菜と大葉の香味和え	はくさい にんじん しそ葉 こいくちしょうゆ 上白糖	55 15 1 2	フレンチサラダ	はくさい きゅうり にんじん 綿実油	45 20 10
大阪しるなのみそ汁	油揚げ 玉葱 おおさかしるな ぶなしめじ 赤みそ 白みそ りしりこんぶ(素干し) 削り節 水	5 30 30 15 9 4 3 160	マッシュルーム(水素缶詰)	西洋かぼちゃ かぼちゃ(ペースト) ブロッコリー(冷凍) オリーブ油 水	10 30 20 20 45
エネルギー	708 kcal	エネルギー	858 kcal	エネルギー	858 kcal
たんぱく質	33 g	たんぱく質	43 g	たんぱく質	43 g
脂質	18 g	脂質	29 g	脂質	29 g

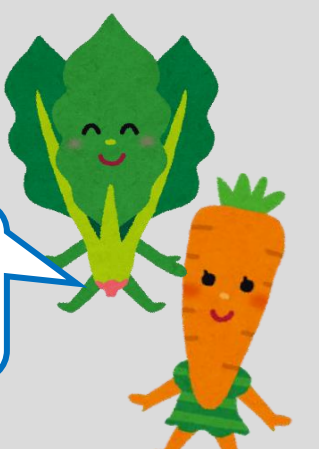
10月10日 目の愛護デー献立

10月10日は、目の愛護デーです。10日には、目の健康にやさしい食材を使った目の愛護デー献立が出来ます。

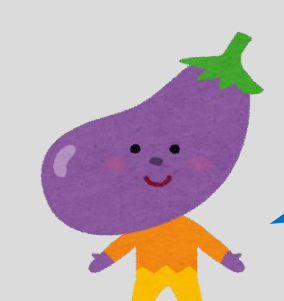
- ・牛乳
- ・ごはん
- ・鮭のもみじ焼き
- ・ほうれんそうのおかか和え
- ・なすのみそ汁



鮭 : アスタキサンチン
目を疲れから守ってくれる栄養



にんじん
βカロテン
目の疲れや目の乾燥を防ぐ栄養



茄子 : アントシアニン
目の機能の健康維持に役立つ栄養

加工食品の原材料について

10月16日(月) ポーク・チキンミートボール	10月30日(月) ハロウィン米粉カップケーキ
<原材料> 鶏肉、豚肉、たまねぎ、パン粉、でん粉、砂糖、食塩、酵母エキス、香辛料	<原材料> 豆乳、米粉、砂糖、植物油、かぼちゃシラップ漬け、還元水あめ、ショートニング、大豆粉、デキストリン、かぼちゃ粉末、水、加工デンプン、粗製海水塩化マグネシウム、乳化剤、着色料、膨張剤、香料、安定剤、ピロリン酸鉄、pH調整剤
<表示対象アレルゲン> 小麦粉、豚肉、鶏肉	<表示対象アレルゲン> 大豆

※使用量は、小数点以下を切り捨てて表示しています。