

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 — 月 —	くり入り赤飯 ぶどう (豚肉のステーキソース焼き ゆで野菜(キャベツ) なめこ味噌汁・とうふ揚げ	米、干しうどん、ゆでくり、もち米、砂糖、なたね油、ごま油、三温糖、黒ごま	牛乳ラブ、豚肉(ヒレ)、絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ささげ(乾)、油揚げ	ぶどう、キャベツ、なめこ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、りんご酢、食塩	クラッカー 明治ラブ 肉味噌うどん・おやつ	ツナ菜飯おにぎり 麦 茶
02 — 火 —	ポトフうどん (煮豆 かぶサラダ バナナ)	干しうどん、米、じゃがいも、砂糖、ごま、オリーブ油	牛乳ラブ、鶏もも肉(皮付き)、さけ(塩)、いんげんまめ(乾)、ツナ油漬缶、ウインナー	バナナ、かぶ、はくさい、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、かぶ・葉、焼きのり、レモン果汁	食塩、酒、コンソメ、こしょう	ハイハイ 明治ラブ 鮭ごはん	フルーツサンド 麦 茶
04 — 木 —	変わり麻婆丼 (きゅうりの和え物 すまし汁(小松菜・あげ) みかん)	じゃがいも、米、油、ごま油、片栗粉、三温糖、砂糖	牛乳ラブ、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささみ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、きゅうり、にんじん、こまつな、れんこん、なす、たけのこ、ピーマン、ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、酒、食塩、本みりん	ミレービスケット 明治ラブ フライドポテト	ツナサンド 麦 茶
05 — 金 —	ご飯 りんご (鮭のねぎみそ焼き 大根のそぼろ煮 すまし汁(なめこ・ほうれん草))	ロールパン、米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳ラブ、さけ、ウインナー、鶏ひき肉、淡色みそ	だいこん、りんご、キャベツ、ねぎ、ほうれんそう、なめこ、にんじん、いんげん	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩	星たべよ 明治ラブ ホットドッグ	鶏ご飯おにぎり 麦 茶
06 — 土 —	鮭おにぎり みかん (鶏の唐揚げ 簡単ポテトサラダ 味噌汁豆腐・あげ)	米、じゃがいも、マヨドレ、ごま、油、片栗粉	牛乳ラブ、鶏もも肉、木綿豆腐、さけ(塩)、米みそ(甘みそ)、油揚げ	みかん、きゅうり、にんじん、とうもろこし(冷凍)、焼きのり、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、白こしょう、食塩	クラッカー 明治ラブ ビスケット	* 補食はありません
08 — 月 —	白菜と豚肉のうどん (南瓜のそぼろあんかけ 鉄分たっぷりサラダ バナナ)	干しうどん、米、こんにやく(精粉)、砂糖、押麦、マヨドレ、油、片栗粉、ごま	牛乳ラブ、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、鶏むね肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	バナナ、かぼちゃ、にんじん、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん皮むき、たけのこ(ゆで)、コーン(冷凍)、ごぼう、干しいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒	クラッカー 明治ラブ かやくご飯	ジャムサンド い ち ご 麦 茶
09 — 火 —	中華丼 トロピカーナ鉄分 (ひじきの中華和え ニラ玉風スープ 豆乳ヨーグルト)	米、生中華めん、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま、なたね油	豚肉(もも)、卵、焼き豚、ハム、ホボタマ	はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、わかめ、もやし、ねぎ、にら、たけのこ、しいたけ、コーン(ひじき、黒きくらげ、しょうが、にんにく)	中華スープ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、食塩、こしょう	ハイハイ 明治ラブ ラーメン	ハムサンド 麦 茶
10 — 水 —	カミカミドライカレー (白菜とりんごのサラダ かぶのスープ なし)	米、なたね油、砂糖	牛乳ラブ、豚ひき肉	なし、はくさい、りんご、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ピーマン、しめじ、コーン缶、干しぶどう、かぶ・葉、にんにく	かつお・昆布だし汁、りんご酢、ケチャップ、しょうゆ、食塩、中濃ソース、カレー粉	ミレービスケット 明治ラブ ケーキ	肉巻きおにぎり 麦 茶
11 — 木 —	野菜パン みかん (白身魚のフライ・タルタルソース風 ゆで野菜(キャベツ・ブロッコリー) もやしのスープ)	米、マヨドレ、パン粉、油、小麦粉、ひまわり油	牛乳ラブ、メルルーサ、卵、牛ひき肉、ベーコン、ホボタマ	みかん、キャベツ、もやし、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、たまねぎ、にんにく、レモン果汁	コンソメ、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	星たべよ 明治ラブ 牛挽き肉入りピラフ	切干ご飯おにぎり 麦 茶
12 — 金 —	豚丼 (パリパリサラダ みそ汁(キャベツ) りんご)	米、じゃがいも、砂糖、なたね油、コーンフレーク、ごま油、小麦粉	牛乳ラブ、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、白みそ	だいこん、りんご、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、レタス、生わかめ	煮干だし汁、しょうゆ(うすくち)、酒、食酢(米酢)、本みりん、しょうゆ	クラッカー 明治ラブ 味噌ポテト	チーズトースト 麦 茶
13 — 土 —	焼きそば (スープ みかん)	焼きそばめん、油	牛乳ラブ、木綿豆腐、豚肉(ばら)	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、あおのり	中濃ソース、コンソメ、食塩	ハイハイ 明治ラブ ビスケット	* 補食はありません
15 — 月 —	カレーライス・ビーフ (ブロッコリーのタルタルサラダ スープ なし)	米、じゃがいも、マカロニ、マヨドレ、なたね油、砂糖、ソイレール、ホボタマ	牛乳ラブ、牛肉(肩ロース)、木綿豆腐、豆乳	なし、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、生わかめ、ピーマン、ほうれん草	カレールー、コンソメ、食塩	ハイハイ 明治ラブ 豆パン	ジャムサンド ブルーベリー 麦 茶
16 — 火 —	ご飯 みそ汁(はくさい) (金目鯛の煮つけ お浸し 南瓜の甘煮)	米、砂糖、三温糖、なたね油	ぶり、きんめだい、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、かぼちゃ、にら、かんぴょう(乾)、干しいたけ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、本みりん、酢、中華だしの素、食塩、おろししょうが	ミレービスケット 明治ラブ 餃子めし	ウインナーロール 麦 茶
17 — 水 —	シークレットメニュー (ブロッコリーのマカロニサラダ 中華スープ(鶏肉) ぶどう)	米、ごま油、なたね油、強力粉、マカロニ、砂糖、マヨドレ	焼き豚、エビ、炒り卵風、牛乳ラブ、ツナ油漬缶、鶏ひき肉	ぶどう、ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、ねぎ、とうもろこし(ゆで)、えのきたけ、にんじん	しょうゆ、食塩、中華だしの素	星たべよ 明治ラブ 豆パン	酒菜飯おにぎり 麦 茶
18 — 木 —	バターロール みかん (白身魚のコーンマヨ焼き キャベツとハムのソテー スープ 白菜・鶏肉・人参)	ロールパン、米、マヨドレ、油、砂糖	牛乳ラブ、あまだい、鶏もも肉、牛ひき肉、ハム	みかん、キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、クリームコーン、ごぼう、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、酒、食塩、パセリ粉、こしょう	クラッカー 明治ラブ 牛挽肉とごぼうのごはん	炒り子おにぎり 麦 茶

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
19 （ 金 ）	ご飯 りんご かき揚げ(米粉) きゅうりとツナの酢の物 すまし汁(小松菜・あげ)	米、さつまいも、米粉、油、砂糖	牛乳ラブ、ツナ水煮缶、しらす干し(半乾燥)、しらす干し、油揚げ	りんご、みかん缶、こまつな、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、わかめ(生)、ピーマン、塩こんぶ	かつおだし汁、酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、しょうゆ	ハイハイ 明治ラブ じゃこ昆布ご飯	ポテトサンド 麦 茶
20 （ 土 ）	みかん 鮭ご飯 具沢山汁	米、じゃがいも	牛乳ラブ、さくらます(焼)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、板こんにゃく、たまねぎ、ねぎ、にんじん		ミレービスケット 明治ラブ ビスケット	* 補食はありません
22 （ 月 ）	塩焼豚ラーメン ブロッコリーとカリフラワーのサラダ バナナ	生中華めん、米、マヨドレ、ごま油、砂糖	牛乳ラブ、鶏ささみ、焼き豚、なると、油揚げ	バナナ、ブロッコリー、カリフラワー、もやし、コーン缶、キャベツ、生わかめ、にんじん、にら、ねぎ、塩こんぶ	中華スープ、酢、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、こしょう	ミレービスケット 明治ラブ 昆布ご飯	五目おにぎり 麦 茶
24 （ 水 ）	野菜パン りんご 鶏肉のさっぱり煮 南瓜の甘煮 イギリス風ランチ・スープ	米、砂糖、三温糖、油	牛乳ラブ、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、ベーコン	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、しょうが、にんにく	しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ、食塩、本みりん、コンソメ、こしょう	星たべよ 明治ラブ 豚しぐれごはん	メンチカツサンド 麦 茶
25 （ 木 ）	ご飯 バナナ カレイの紅葉焼き 小松菜のすり胡麻和え みそ汁(じゃが芋・わかめ)	米、マカロニ、じゃがいも、マヨドレ、片栗粉、砂糖、ごま、ひまわり油	牛乳ラブ、かれい、淡色みそ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、にんじん、こまつな、たまねぎ、緑豆もやし、コーン、ホールトマト、パセリ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ	クラッカー 明治ラブ ペンネミート	ひじきご飯おにぎり 麦 茶
26 （ 金 ）	煮ほうとう(おっきりこみ) ブロッコリーとひじきのソテー いんげんの胡麻和え りんご	干しうどん、米、さといも、砂糖、油、ごま	鶏もも肉、あさり佃煮、油揚げ	りんご、ブロッコリー、はくさい、いんげん、たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ、干しいたけ、焼きのり、ひじき	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	ハイハイ 明治ラブ おにぎり(時雨)	鮭 サンド 麦 茶
27 （ 土 ）	みかん いなり寿司 さつま汁	米、さつまいも、砂糖	牛乳ラブ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉	みかん、はくさい、ミニトマト、ブロッコリー、だいこん、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ	ミレービスケット 明治ラブ 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
29 （ 月 ）	白菜とエリンギと鮭のスパゲティー かぼちゃといんげんのサラダ 赤、黄、青のスープ バナナ	スパゲティー、米、マヨドレ、ソイレブール	牛乳ラブ、ベにさけ、ベーコン、生湯葉、ツナ油漬缶	バナナ、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、はくさい、エリンギ、いんげん、わかめ(生)、こんぶ佃煮、干しぶどう、にんにく	ケチャップ、コンソメ、白こしょう、食塩、塩(精製塩)、こしょう	ミレービスケット 明治ラブ 牛乳・ラブ 昆布とツナのごはん	鮭 若布 おにぎり 麦 茶
30 （ 火 ）	キーマカレー 豆乳ヨーグルト キャベツの昆布サラダ トロピカーナ鉄分 かぶのスープ ジョア	米、小麦粉、油、なたね油、ごま油、ソイレブール	牛ひき肉、ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぶ・葉、黄ピーマン、マッシュルーム、ピーマン、トマトピューレ、塩こんぶ、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、食塩、ワイン(白)、コンソメ、カレー粉	星たべよ 明治ラブ ベーコンピラフ	帆立ご飯おにぎり 麦 茶

◎ 今月のシークレットメニューは17日(水)です。献立の材料で作るご飯料理は何か、応募をお待ちしています。

◎ 今月のお楽しみ献立は25日の昼の主菜、カレイの紅葉焼きです。紅葉に見えるよう作製に努めます。

◎ 実りの秋を迎え、8月から提供させていただいたリンゴも晩生種の収穫時期になります。暖かい料理が恋しい

季節ですので汁物、麺類などの適温給食に配慮していきます。