

16	火	ひじきチャーハン もやしと胡瓜の中華和え 具だくさん中華スープ フルーツ: 梨	ピザトースト 牛乳	豚ひき肉・卵・プロセスチーズ ロースハム・普通牛乳	米・サラダ油・ごま油・食パン	ほしひじき・葉ねぎ・にんじん・生しいたけ もやし・きゅうり・カットわかめ・たまねぎ スイートコーン・かいわれだいこん・日本なし 青ピーマン
17	水	☆まごわやさしい献立 さつまいもごはん 鱈の甘酢あんかけ いんげんと竹輪のごま炒め わかめサラダ 大豆たっぷり味噌汁	きなこもち 牛乳	たら・焼き竹輪・だいず水煮缶詰 淡色辛みそ・きな粉・普通牛乳	さつまいも・米・ごま・車糖・かたくり粉 サラダ油・白玉粉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース いんげん・カットわかめ・キャベツ・葉ねぎ
18	木	七分つき玄米ごはん 豚カツ きゅうりのツナ和え えのきたけとじゃがいもの味噌汁 フルーツ: パナナ	ぶどうゼリー 牛乳	豚ヒレ・シーチキン・淡色辛みそ 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 じゃがいも・車糖	キャベツ・トマト・きゅうり・にんじん えのきたけ・葉ねぎ・バナナ・ぶどう飲料 寒天・ぶどう缶詰
19	金	七分つき玄米ごはん スパニッシュオムレツ 茎入りブロッコリーのソテー コンソメスープ フルーツ: オレンジ	キャロットケーキ 牛乳	卵・ベーコン・プロセスチーズ ウインナー・普通牛乳	米・じゃがいも・サラダ油 ホットケーキミックス・車糖・ごま	たまねぎ・グリーンピース・キャベツ ブロッコリー・スイートコーン・オクラ・にんじん パレンシアオレンジ・こまつな
20	土	チキンライス 青菜のごま和え コンソメスープ フルーツ: 柿	北海道ミルクロー ル 牛乳	鶏もも・普通牛乳	米・車糖・ごま・北海道ミルクパン	たまねぎ・黄ピーマン・赤ピーマン グリーンピース・チンゲンサイ・にんじん スイートコーン・かき
22	月	七分つき玄米ごはん 鮭のみぞれ煮 はんぺんのチーズ挟み揚げ じゃが芋とわかめの味噌汁 フルーツ: パナナ ☆食育で漬けた梅干しを提供します	ココアラスク 牛乳	鮭・はんぺん・プロセスチーズ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・さつまいも・薄力粉・パン粉 サラダ油・じゃがいも・フランスパン マーガリン	しょうが・大根・にんじん・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ
23	火	☆世界の食卓inイタリア 七分つき玄米ごはん 鶏のローマ風煮込み インサトーナ(野菜サラダ) イタリア風かき玉スープ フルーツ: オレンジ	クッキー 牛乳	鶏もも・ささ身・卵・パルメザンチーズ 普通牛乳	米・じゃがいも・ホットケーキミックス・車糖 サラダ油	赤ピーマン・黄ピーマン・キャベツ にんじん・かいわれだいこん・たまねぎ パレンシアオレンジ
24	水	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 切干大根煮 もやしとしめじの味噌汁	オレンジフレンチ トースト 牛乳	豚ロース・油揚げ・淡色辛みそ・卵 普通牛乳	米・サラダ油・じゃがいも・マヨネーズ 車糖・食パン	しょうが・たまねぎ・ブロッコリー・トマト にんじん・きゅうり・切干しいたけ・もやし ぶなしめじ・葉ねぎ・オレンジ飲料
25	木	ハヤシライス 水菜のサラダ ももヨーグルト	豆乳ドーナツ 牛乳	牛肉スライス・シーチキン・ヨーグルト 豆乳・普通牛乳	米・車糖・ホットケーキミックス・サラダ油	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・みずな・もも缶詰
26	金	七分つき玄米ごはん さばの照り焼き 大根の煮物 いろいろ野菜の金平 白菜と油揚げの味噌汁	オレンジゼリー 牛乳	さば・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・じゃがいも・ごま・ごま油・車糖	大根・にんじん・いんげん・はくさい 葉ねぎ・オレンジ飲料・寒天・みかん缶詰
27	土	ピピンバ丼 キャベツのきゅうりの酢の物 えのきたけと玉ねぎの味噌汁 フルーツ: 梨	カスタードロール 牛乳	豚ひき肉・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油 カスタードロール	にんじん・もやし・ほうれんそう・キャベツ きゅうり・えのきたけ・たまねぎ・葉ねぎ 日本なし
29	月	七分つき玄米ごはん 照り焼き豆腐ハンバーグ 白菜としめじのおかか和え フライドポテト 玉ねぎと麩の味噌汁	くりとあずき蒸し パン 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉・木綿豆腐 かつお削り節・淡色辛みそ 普通牛乳・あずき	米・パン粉・かたくり粉・じゃがいも サラダ油・焼きふ・ホットケーキミックス 車糖・日本ぐり	たまねぎ・トマト・ブロッコリー・はくさい にんじん・ぶなしめじ・葉ねぎ
30	火	おにぎり(菜めし) 京風あんかけうどん 胡瓜と竹輪のお浸し フルーツ: 柿	野菜チップス 牛乳	油揚げ・蒸しかまぼこ・湯葉 焼き竹輪・普通牛乳	米・うどん・かたくり粉・さつまいも じゃがいも・サラダ油	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・しょうが きゅうり・かき・れんこん
31	水	☆ハロウィンメニュー クロワッサン パンプキンシチュー キャベツとツナのサラダ フルーツ: パナナ	豆乳かぼちゃプリ ン 牛乳	鶏もも・普通牛乳・シーチキン・豆乳	クロワッサン・マヨネーズ・車糖	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ マッシュルーム・グリーンピース・キャベツ きゅうり・バナナ・寒天

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
591 kcal	21.2 g	17.9 g	261 mg	2.1 mg	225 μg	0.36 mg	0.44 mg	33 mg

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。