



日曜	しゅしよくのみもの	りょうりめい	つけるもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	びこう
	のみもの		かけるもの	からだをつくるもとになる	ねつやちからのもとになる	からだのちょうしをととのえる	
2水	ごはん ぎゅうにゅう	ポップベッパービーンズ (あげだいず)(あげ) キャベツともやしのちゅうかいのため なすいりマーボーどうふ	きゅうしょく かいしび	ぎゅうにゅう・だいず・とり にく・ぶたにく・とうふ・み そ	こめ・でんぶん・あぶら・こ まあぶら・オイスターソー ス・さとう	しょうが・にんにく・ながねぎ・キャ ベツ・もやし・にんじん・にら・な す・たまねぎ・しいたけ	
3木	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき がめに ごまだれじる	ふくおかけんの きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・さけ・とり にく・あぶらあげ・とうふ・み そ	こめ・いりごま・あぶら・さ といも・こんにゃく・さと う・すりごま・ねりごま	ごぼう・にんじん・しいたけ・さやい んげん・たまねぎ・だいこん・ながね ぎ	
4金	ポークカレー ライス ぎゅうにゅう	(ポークカレーライスのぐ) カラフルやさしいソテー なし	おきなわけんの とくさんひん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ チーズ・とりにく	こめ・あぶら・じゃがいも・ こむぎこ・バター	しょうが・にんにく・たまねぎ・にん じん・りんご・キャベツ・あかビーマ ン・きビーマン・なし	
7月	チャーハン ぎゅうにゅう	さつまいものくろざとうソース(あげ) こまつなのいためもの タイピーエン	くまもとけんの きょうどりょうり	とりにく・ぎゅうにゅう ぶたにく・ちくわ・いか えび	こめ・あぶら・オイスター ソース・ごまあぶら・さつま いも・くろざとう・みずあ め・いりごま・はるさめ	しょうが・にんにく・にんじん・しい たけ・ながねぎ・えだまめ・たまね ぎ・もやし・とうもろこし・こまつ な・キャベツ・きくらげ	
8火	ごはん ぎゅうにゅう	とりてん(あげ) なすとぶたにくのみそいため かきたまじる	おおいたけんの きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・みそ・たまご	こめ・さとう・こむぎこ・あ ぶら・ごまあぶら・でんぶん	にんにく・しょうが・たまねぎ・な す・ピーマン・にんじん・しいたけ・ こまつな	 ちょうよう せつく 重陽の節句 9日はごせつくのひとつ 「ちょうようのせつく」です。 かそくのけんこうや、しそん はんえい、ながいきをねがい、 みのりにかんしゃします。 そこで、あきにみのるしよ くざいをといた「ふきよせ おこわ」にしました。
9水	ふきよせおこわ ぎゅうにゅう	にしんのしおやき にびたし やさしいみそじる		とりにく・ぎゅうにゅう・に しん・なまあげ・あぶらあ げ・みそ	こめ・もちごめ・くり・さと う・あぶら	しめじ・ごぼう・にんじん・えだま め・キャベツ・もやし・たまねぎ・だ いこん・ながねぎ・こまつな	
10木	ミルクパン ぎゅうにゅう	マカロニのクリームに こまつなのバターしょうゆいため グヤーシュ	ハンガリーの りょうり	ぎゅうにゅう・とりにく・な まクリーム・チーズ・ペー コン・ぶたにく・だいず	ミルクパン・マカロニ・あぶ ら・こむぎこ・バター・じゃ がいも	たまねぎ・えだまめ・にんじん・マッ シュルーム・にんにく・もやし・とう もろこし・しめじ・こまつな・しょう が・セロリー・トマト	
11金	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのゆずソース(あげ) みそにくじゃが さわにわん		ぎゅうにゅう・かつお・ぶた にく・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・さ とう・じゃがいも・しらたき	しょうが・ゆず・たまねぎ・にんじ ん・さやいんげん・しいたけ・ごぼ う・だいこん・こまつな	
14月	ナシゴレン ぎゅうにゅう	ガイヤーン パンシットヌードル たまごスープ	ナシゴレン⇒タイ ガイヤーン⇒インドネシア マレーシア パンシットヌードル⇒フィリピン のりょうり	とりにく・ぎゅうにゅう ハム・とうふ・たまご	こめ・あぶら・さとう・オイ スターソース・くろざとう・ はるさめ・でんぶん	しょうが・にんじん・たまねぎ・あか ビーマン・ピーマン・にんにく・セロ リー・キャベツ・マッシュルーム・こ まつな・レモン・もやし・チンゲンサイ ・きくらげ	 こんげつの 「しゅん」のしょくざい ・なす ・かぼちゃ ・オクラ ・ピーマン ・とうがん ・さといも ・さつまいも ・しめじ ・えのきだけ ・さんま ・かつお ・なし どのメニューにはいつて いるでしょう？ さがしてみてくださいね！
15火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばあげ(あげ) ひじきのそぼろに なすのみそじる		ぎゅうにゅう・いわし・ひじ き・とりにく・あぶらあげ・ みそ・とうふ	こめ・でんぶん・あぶら・さ とう・いりごま	しょうが・たまねぎ・さやいんげん・ なす	
16水	あげパン(あげ) ぎゅうにゅう	チキンのトマトに もやしサラダ スーブスバゲティ	かんきつ ドレッシング	ぎゅうにゅう・とりにく・だ いず・ウインナーソーセー ジ・こんぶ	ツイストパン・あぶら・さと う・じゃがいも・オリーブ ゆ・でんぶん・スパゲティ・ みずあめ	たまねぎ・セロリー・にんにく・トマ ト・パセリ・もやし・にんじん・こまつ な・とうもろこし・しめじ・キャベ ツ・みかん・あかビーマン・うめ・ゆ ず	
17木	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのヤンニョムソース ポテトとコーンのガーリックいため クッパのスープ		ぎゅうにゅう・さわら・み そ・とりにく・とうふ・たま ご	こめ・あぶら・さとう・いり ごま・でんぶん・オリーブ ゆ・じゃがいも・ごまあぶら	しょうが・にんにく・たまねぎ・とう もろこし・しいたけ・だいこん・キャ ベツ・ながねぎ	
18金	ごはん ぎゅうにゅう	あおのりフライドポテト(あげ) なまあげとぶたにくのいためもの とうがんのとろみじる		ぎゅうにゅう・あおのり ぶたにく・なまあげ	こめ・じゃがいも・あぶら・ さとう・でんぶん	しょうが・にんにく・キャベツ・たけ のこ・とうがん・にんじん・ながね ぎ・こまつな・しいたけ	24日(木) ・たまごとトマトのサンラータンめん ちゅうかめんを、たまごとトマトの サンラータンめんのぐにつけてたべ てください。
24木	たまごとトマトの サンラータンめん ぎゅうにゅう	(たまごとトマトの さんらーたんめんのぐ) いかとやさいのちゅうかいのため ミックスフルーツ(なつみかん&りんご)		ぎゅうにゅう・たまご いか	むしちゅうかめん・あぶら・ いりごま・でんぶん・ごまあ ぶら	しいたけ・にんじん・トマト・もや し・ながねぎ・にら・しょうが・こまつ な・キャベツ・なつみかん・りんご	
25金	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのしおやき さといものそぼろに あきのみかくじる		ぎゅうにゅう・さんま とりにく・かまぼこ	こめ・あぶら・さといも・さ とう・でんぶん	しょうが・にんじん・たまねぎ・だい こん・えだまめ・はくさい・えのきた け・しめじ・こまつな・ながねぎ	
28月	ゆうやけごはん ぎゅうにゅう	こうやどうふのカレーあげ(あげ) こまつなとあぶらあげのにびたし さつまじる	かごしまけんの きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・こうやどう ふ・あぶらあげ・とりにく・ なまあげ・みそ	こめ・あぶら・でんぶん・さ とう・こんにゃく・さつま いも	にんじん・にんにく・こまつな・もや し・しめじ・だいこん・ごぼう・なが ねぎ	
29火	ごはん ぎゅうにゅう	とうふときのこのちゅうかあん ポテトチンジャオロース りんご		ぎゅうにゅう・とうふ・とり にく・いか・ぶたにく	こめ・あぶら・オイスター ソース・でんぶん・ごまあぶ ら・じゃがいも・さとう	しょうが・にんにく・にんじん・キャ ベツ・えのきだけ・しめじ・しいた け・チンゲンサイ・ながねぎ・ピーマ ン・あかビーマン・りんご	 じゅうごや いちめいげつ 十五夜(芋名月) 25日は「じゅうごや」です。 「じゅうごや」は、いちねんの なかでもっともつづくしいとさ れるまんげつをながめながら、 あきのみのりにかんしゃする ぎょうじです。 また、つきにさといもをおそ なえすることから「いちめいげ つ」とよばれています。そこで、 「さといものそぼろに」にしま した。
30水	わかめごはん ぎゅうにゅう	きびなごのごまがらめ(あげ) きりぼしだいこんのにも のっぺいじる	かごしまけんの とくさんひん	わかめ・ぎゅうにゅう・きび なご・あぶらあげ・こうやど うふ・とりにく・とうふ	こめ・でんぶん・あぶら・さ とう・いりごま・さといも	きりぼしだいこん・さやいんげん・に んじん・しいたけ・だいこん・こまつ な・ながねぎ	
*材料等の都合により献立を変更する場合があります。 *献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。 *油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。 *予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。 *毎日の食材を栄養素の動きの特徴で、3つの色のグループに分けています。 バランス良く組み合わせるための参考にしてください。				今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 598 (650)	たんぱく質(g) 27.1 (21.1~32.5)	