

| 日 | 1日(火) | | 2日(水) | | 4日(金) | | 7日(月) | | 8日(火) | | 9日(水) | | 10日(木) | | 11日(金) | | 14日(月) | | 15日(火) | | 16日(水) | | | |
|-----------|---|------|--|------|---|------|---------------------------------------|------|---|-----|--------------------------------------|-------|--|-------|---|------|--|------|---|------|--|---------|---------|-----|
| こんだて | ちらし寿司 牛乳 いか団子のすまし汁 ししゃものからあげ(幼小1尾、中2尾) | | ご飯 牛乳 厚揚げのみそ汁 ひじき豆 たこと胡瓜の酢の物 | | コッペパン 牛乳 クラムチャウダー あじフライ マカロニサラダ | | 麦ごはん 牛乳 ポークカレー ごぼうサラダ みかん | | ご飯 牛乳 みそけんちん汁 鯖のたつた揚げ かんぴょうの炒め煮 | | ご飯 牛乳 ●八宝菜 マロニーの和え物 ごま団子 | | ご飯 牛乳 ●えのきのかきたま汁 鶏肉の柚子香り揚げ(2個) ごぼうの土佐煮 | | 小型くろパン 牛乳 ミートスパゲティ キャベツとツナのサラダ かぼちゃの揚げ物 | | ご飯 牛乳 肉じゃが 焼きめざし(幼小1尾、中2尾) 大根のごま酢あえ ヨーグルト | | ご飯 牛乳 さつまいも たこのから揚げ クープイリチー | | ご飯 牛乳 ●にら卵スープ 白身魚のピリ辛ソースかけ おからの炒り煮 | | | |
| | こめ | 65 | こめ | 80 | *パン | 50 | こめ | 75 | こめ | 80 | こめ | 80 | こめ | 80 | *パン | 40 | こめ | 80 | こめ | 80 | こめ | 80 | こめ | 80 |
| こんだてのきりょう | だしこんぶ | 0.25 | | | | | おおむぎ | 8 | | | | | | 黒砂糖 | 7 | | | | | | | | | |
| | 穀物酢 | 7.5 | *ぎゅうにゅう | 206 | *ぎゅうにゅう | 206 | | | *ぎゅうにゅう | 206 | *ぎゅうにゅう | 206 | *ぎゅうにゅう | 206 | | | *ぎゅうにゅう | 206 | | | *ぎゅうにゅう | 206 | *ぎゅうにゅう | 206 |
| | さとう | 3 | | | | | *ぎゅうにゅう | 206 | | | | | | | *ぎゅうにゅう | 206 | | | | | | | | |
| | 塩 | 0.08 | *ぶたにく | 10 | *ベーコン | 10 | | | *とうふ | 30 | *ぶたにく | 10 | ●たまご | 20 | | | *ぎゅうにゅう | 20 | *ぎゅうにゅう | 20 | さつまいも | 35 | ●たまご | 20 |
| | かまぼこ | 3 | *なまあげ | 20 | *しばえび | 15 | *ぶたにく | 20 | だいこん | 20 | ●うずら卵 | 15 | *とうふ | 25 | *スパゲティ | 25 | じゃがいも | 45 | たまねぎ | 20 | はくさい | 25 | はくさい | 25 |
| | にんじん | 3 | たまねぎ | 25 | ほたてがい | 15 | たまねぎ | 55 | さといも | 15 | *しばえび | 15 | かまぼこ | 5 | *ぎゅうにゅう | 20 | たまねぎ | 45 | だいこん | 20 | たまねぎ | 25 | たまねぎ | 25 |
| | グリーンピース | 3 | だいこん | 20 | たまねぎ | 50 | じゃがいも | 55 | にんじん | 5 | *いか | 15 | たまねぎ | 20 | たまねぎ | 65 | つきこんにやく | 25 | にんじん | 5 | にんじん | 5 | にんじん | 5 |
| | しらす干し | 1 | にんじん | 5 | じゃがいも | 35 | にんじん | 20 | こんにやく | 10 | はくさい | 50 | えのきたけ | 3 | にんじん | 10 | にんじん | 20 | ねぎ | 3 | にら | 6 | にら | 6 |
| | 干ししいたけ | 0.5 | 生しいたけ | 5 | にんじん | 10 | グリーンピース | 5 | ごぼう | 10 | たまねぎ | 50 | みつば | 2 | にんにく | 0.5 | さやいんげん | 10 | *みそ | 8 | *しょうゆ | 3 | *しょうゆ | 3 |
| | *しょうゆ | 1.8 | わかめ | 0.5 | マッシュルーム | 5 | にんにく | 1 | ぶなしめじ | 5 | にんじん | 15 | *しょうゆ | 5 | *粉チーズ | 2 | *しょうゆ | 3.5 | 煮干し | 4 | 塩 | 0.3 | 塩 | 0.3 |
| | さとう | 1.2 | *みそ | 8 | パセリ | 0.5 | しょうが | 0.5 | なたね油 | 0.2 | ヤングコーン | 8 | けずりぶし | 1.5 | ケチャップ | 12 | さとう | 2.5 | | | でんぶん | 1 | でんぶん | 1 |
| | *ぎゅうにゅう | 206 | 煮干し | 3 | *クリームシチュ | 6 | *カレールウ | 8 | *みそ | 7 | グリーンピース | 5 | けずりぶし | 3 | トマトピューレ | 10 | みりん | 1 | たこ | 45 | だしこんぶ | 0.5 | だしこんぶ | 0.5 |
| | | | こんにやく | 10 | *牛乳 | 4 | トマトピューレ | 2 | 煮干し | 3 | しょうが | 0.5 | | | ウスターソース | 2 | | | | | パブリカ | 0.4 | けずりぶし | 2 |
| | | | こんにやく | 10 | ぶどう酒(白) | 2 | ソース濃厚 | 2 | | | けずりぶし | 3 | *とり肉 | 50 | ぶどう酒(赤) | 2 | めざし | 10 | こしょう | 0.01 | | | | |
| | *いかにだご | 30 | さつまあげ | 5 | 塩 | 0.2 | カレー粉 | 0.2 | *さば | 35 | *しょうゆ | 4 | でんぶん | 8 | 塩 | 0.2 | だいこん | 20 | でんぶん | 5 | でんぶん | 5 | でんぶん | 5 |
| | たまねぎ | 25 | *だいず | 5 | こしょう | 0.02 | パブリカ | 0.02 | しょうが | 0.5 | さけ | 0.5 | なたね油 | 6 | こしょう | 0.02 | きゅうり | 20 | なたね油 | 5 | | | なたね油 | 5 |
| | にんじん | 5 | にんじん | 5 | | | 塩 | 0.2 | *しょうゆ | 1.5 | ごま油 | 0.1 | *しょうゆ | 4 | パブリカ | 0.02 | わかめ | 0.3 | *ぶたにく | 10 | 白ねぎ | 2 | 白ねぎ | 2 |
| | だいこん | 15 | さやいんげん | 3 | あじ | 30 | こしょう | 0.02 | でんぶん | 6 | 塩 | 0.1 | さとう | 2 | | | わかめ | 0.3 | *ぶたにく | 10 | 白ねぎ | 2 | 白ねぎ | 2 |
| | えのきたけ | 5 | ひじき | 1 | 塩 | 0.1 | | | なたね油 | 4 | こしょう | 0.02 | みりん | 0.8 | キャベツ | 20 | わかめ | 0.3 | *ぶたにく | 10 | 白ねぎ | 2 | 白ねぎ | 2 |
| | みつば | 2 | *しょうゆ | 2 | こしょう | 0.02 | まぐろ缶 | 5 | | | | | ゆず | 0.8 | まぐろ缶 | 5 | キャベツ | 20 | わかめ | 0.3 | *ぶたにく | 10 | 白ねぎ | 2 |
| | *しょうゆ | 5 | さとう | 1.2 | *小麦粉 | 3 | ごぼう | 15 | *ぎゅうにゅう | 10 | | | | | 水 | 2.5 | キャベツ | 20 | わかめ | 0.3 | *ぶたにく | 10 | 白ねぎ | 2 |
| | けずりぶし | 3 | さけ | 0.5 | *パン粉 | 9 | キャベツ | 15 | にんじん | 5 | *チキンハム | 5 | | | | | とうもろこし | 7 | ごま | 0.5 | こんぶ | 2.5 | *しょうゆ | 1.5 |
| | | | みりん | 0.5 | なたね油 | 4 | *ノンエッグマヨ | 8 | にら | 3 | きゅうり | 25 | ごぼう | 20 | *果実酢 | 1.5 | | | | | さとう | 2.8 | みりん | 1.5 |
| | ししゃも | 20 | | | | | *しょうゆ | 0.3 | かんぴょう | 2 | とうもろこし | 5 | こんにやく | 10 | オリーブ油 | 1.2 | *ヨーグルト | 80 | | | みりん | 1 | さけ | 1 |
| | でんぶん | 2 | きゅうり | 30 | *マカロニ | 6 | 塩 | 0.1 | 干ししいたけ | 0.5 | マロニー | 3 | にんじん | 3 | *しょうゆ | 1.2 | | | | | *しょうゆ | 2.5 | トウバンジャン | 0.1 |
| | なたね油 | 2 | たこ | 20 | *チキンハム | 5 | こしょう | 0.02 | しょうが | 0.2 | *しょうゆ | 1.8 | 穀物酢 | 1.5 | ごま | 0.3 | こしょう | 0.01 | | | 塩 | 0.1 | | |
| | | | わかめ | 0.5 | にんじん | 3 | | | *しょうゆ | 1.8 | 穀物酢 | 1.5 | ごま | 0.3 | こしょう | 0.01 | | | | | 塩 | 0.1 | *とり肉 | 10 |
| | さやいんげん | 15 | ごま | 0.5 | キャベツ | 20 | みかん | 100 | さとう | 1 | さとう | 1 | *しょうゆ | 1.5 | | | | | | | なたね油 | 1 | *おから | 8 |
| | キャベツ | 15 | 穀物酢 | 2.5 | きゅうり | 15 | | | | | | | | | かぼちゃ | 45 | | | | | | | こんにやく | 5 |
| | *ポークハム | 5 | *しょうゆ | 1.5 | *ノンエッグマヨ | 7 | | | | | | | | みりん | 0.5 | 塩 | 0.1 | | | | | | にんじん | 3 |
| ごま | 0.5 | さとう | 1.5 | 塩 | 0.1 | | | | | | | ごまだんご | 30 | はなかつお | 1 | なたね油 | 3 | | | | | *あぶらあげ | 2 | |
| *しょうゆ | 1.5 | | | こしょう | 0.01 | | | | | | | なたね油 | 3 | | | | | | | | | グリーンピース | 2 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | さとう | 1.5 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | *しょうゆ | 2 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | さけ | 0.5 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | みりん | 0.5 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | けずりぶし | 0.5 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| たんぱく質 | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| ひとくちコメント | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

○赤色の食品 …… 体をつくるものになるもの
□黄色の食品 …… 熱や力になるもの
△緑色の食品 …… 体の調子をととのえるもの

| 日 | 17日(木) | | 18日(金) | | 21日(月) | | 22日(火) | | 24日(木) | | 25日(金) | | 28日(月) | | 29日(火) | | 30日(水) | | | |
|------------|--|-------|---|------|---|------|---|------|---|------|---|-------|--|-------|---|-------|--|-----|---------|-------|
| こんだて | 秋のかおりご飯 牛乳 さといもの味噌汁 鯖の一夜干し焼き 金平ごぼう | | 背割りコッペパン 牛乳 ほたて貝のクリームスープ スラッピー・ジョー キャベツとツナのサラダ みかん | | ご飯(少なめ) 牛乳 肉うどん 鶏肉のマーナレード ^煮 大根の酢の物 | | 若布ご飯 牛乳 ●みそおでん <small>はたはたのからあげ(幼小1本、中2本)</small> いかと胡瓜の酢の物 | | ご飯 牛乳 とうがんの味噌汁 さんまの煮魚 白菜と柚子の和え物 | | 切り丸パン 牛乳 いんげん豆とソーセージのスープ コロッケ ブロッコリーのマヨネーズサラダ | | ご飯 豆乳 ポルシチ 厚揚げのカレーあんかけ ツナと大根のサラダ | | ご飯 牛乳 ゆばのすまし汁 ●高野豆腐の卵とじ チンゲン菜のお浸し 納豆 | | こぎつねご飯 牛乳 呉汁 鮭の塩こうじ焼き れんこんの酢の物 | | | |
| こんだてのさいりょう | こめ | 65□ | *パン | 50□ | こめ | 70□ | こめ | 80□ | こめ | 80□ | *パン | 50□ | こめ | 80□ | こめ | 80□ | こめ | 75□ | | |
| | くり | 7□ | | | | | わかめ | 1□ | | | | | | | | | *あぶらあげ | 10□ | | |
| | にんじん | 5△ | *ぎゅうにゅう | 206○ | *ぎゅうにゅう | 206○ | | | *ぎゅうにゅう | 206○ | *ぎゅうにゅう | 206○ | *とうにゅう | 125○ | *ぎゅうにゅう | 206○ | | | *みつば | 4△ |
| | *あぶらあげ | 1□ | | | | | *ぎゅうにゅう | 206○ | | | | | | | | | | | *しょうゆ | 4 |
| | 干しいたけ | 0.6△ | ほたてがい | 15○ | *うどん | 40□ | | | とうがん | 40△ | 白いんげん豆 | 5○ | *ぎゅうにく | 20○ | *ゆば | 3○ | | | さとう | 2.5□ |
| | *しょうゆ | 3 | たまねぎ | 20△ | *ぎゅうにく | 20○ | だいこん | 30△ | *とうふ | 30○ | *チキンフランク | 15○ | たまねぎ | 50△ | かまぼこ | 10○ | | | けずりぶし | 0.2 |
| | さとう | 0.3□ | じゃがいも | 15□ | *しょうゆ | 2 | じゃがいも | 30□ | にんじん | 10△ | たまねぎ | 20△ | にんじん | 10△ | だいこん | 20△ | | | | |
| | みりん | 0.5 | とうもろこし | 15△ | さとう | 1.5□ | *なまあげ | 20○ | 生しいたけ | 5△ | キャベツ | 30△ | キャベツ | 20△ | にんじん | 5△ | | | *ぎゅうにゅう | 206○ |
| | さけ | 0.5 | にんじん | 10△ | はくさい | 25△ | ●うずら卵 | 20○ | わかめ | 0.5○ | にんじん | 10△ | かぶ | 10△ | えのきたけ | 6△ | | | | |
| | けずりぶし | 0.4 | ブロッコリー | 10△ | にんじん | 5△ | こんにやく | 15□ | 煮干し | 4 | とうもろこし | 5△ | セロリー | 3△ | みつば | 2△ | | | | |
| | だしこんぶ | 0.2 | マッシュルーム | 5△ | かまぼこ | 5○ | にんじん | 10△ | *みそ | 8 | しょうが | 0.5△ | トマトビュレ | 15 | わかめ | 1○ | | | *とうにゅう | 20○ |
| | | | *牛乳 | 15○ | ねぎ | 3△ | ちくわ | 10○ | | | ローリエ | 0.01 | ケチャップ | 15 | *しょうゆ | 4.5 | | | *だいず | 1○ |
| | *ぎゅうにゅう | 206○ | *ポタージュベ | 4 | 干しいたけ | 1△ | *とり肉 | 8○ | さんま | 40○ | *鶏骨ミンチ | 5 | さとう | 1□ | 塩 | 0.1 | | | じゃがいも | 30□ |
| | | | *クリームシチュ | 2 | *しょうゆ | 4 | *みそ | 5 | しょうが | 4△ | *しょうゆ | 3 | 塩 | 0.4 | けずりぶし | 3 | | | たまねぎ | 25△ |
| | さといも | 30□ | ぶどう酒(白) | 1 | みりん | 1 | *しょうゆ | 2 | さとう | 3□ | 塩 | 0.05 | こしょう | 0.02 | | | | | にんじん | 5△ |
| | *とうふ | 20○ | 塩 | 0.2 | さけ | 1 | さとう | 2□ | みりん | 5 | こしょう | 0.02 | *なまクリーム | 3○ | | | | | ぶなしめじ | 5△ |
| | だいこん | 20△ | こしょう | 0.02 | けずりぶし | 4 | みりん | 1 | *しょうゆ | 5 | | | | | ●たまご | 10○ | | | ねぎ | 3△ |
| | ちくわ | 10○ | | | | | こんぶ | 0.3○ | さけ | 4 | コロッケ | 60□ | *なまあげ | 35○ | たまねぎ | 30△ | | | *みそ | 8 |
| | *みそ | 8 | *合挽きミンチ | 15○ | *とり肉 | 50○ | けずりぶし | 1 | | | なたね油 | 6□ | *とり肉 | 5○ | にんじん | 5△ | | | 煮干し | 3 |
| | 煮干し | 3 | たまねぎ | 20△ | *マーナレード | 10□ | | | はくさい | 25△ | しょうが | 0.25△ | しょうが | 0.25△ | さやいんげん | 3△ | | | | |
| | | | にんじん | 10△ | *しょうゆ | 5 | はたはた | 30○ | きゅうり | 10△ | ブロッコリー | 18△ | にんにく | 0.1△ | *しょうゆ | 1.5 | | | *さけ | 40○ |
| | さわら | 40○ | ピーマン | 5△ | さとう | 1□ | でんぶん | 4□ | かまぼこ | 3○ | きゅうり | 10△ | カレー粉 | 0.2 | さとう | 1□ | | | 塩こうじ | 1.5 |
| | 塩 | 0.1 | ケチャップ | 4 | ぶどう酒(白) | 1 | なたね油 | 3□ | ゆず | 1.5△ | *チーズ | 3○ | *しょうゆ | 1 | みりん | 0.5 | | | なたね油 | 0.01□ |
| | なたね油 | 0.01□ | ウスターソース | 3 | | | | | *しょうゆ | 1.5 | *ノンエッグマヨ | 5□ | さとう | 0.7□ | けずりぶし | 0.3 | | | | |
| | | | さとう | 0.7□ | だいこん | 30△ | *いか | 10○ | さとう | 1□ | こしょう | 0.01 | | | でんぶん | 0.4□ | | | れんこん | 25△ |
| | *ぎゅうにく | 10○ | *パン粉 | 1.5□ | きゅうり | 5△ | きゅうり | 35△ | ごま | 0.5□ | | | | | | | チンゲンサイ | 15△ | きゅうり | 10△ |
| | ごぼう | 20△ | 辛子粉 | 0.01 | わかめ | 0.5○ | 穀物酢 | 2 | | | | | | | だいこん | 25△ | | | わかめ | 0.5○ |
| | つきこんにやく | 5□ | | | 穀物酢 | 2 | *しょうゆ | 1.5 | | | | | | | きゅうり | 15△ | | | ごま | 0.5□ |
| | にんじん | 5△ | キャベツ | 20△ | *しょうゆ | 2 | さとう | 1.5□ | | | | | | | まぐろ缶 | 5○ | | | *しょうゆ | 2 |
| | ごま | 0.5□ | きゅうり | 10△ | さとう | 1.5□ | ごま | 1□ | | | | | | | 穀物酢 | 2 | | | *しょうゆ | 1.5 |
| *しょうゆ | 2 | まぐろ缶 | 5○ | | | | | | | | | | | *しょうゆ | 2 | | | さとう | 0.5□ | |
| さとう | 1.5□ | *果実酢 | 1.5 | | | | | | | | | | | さとう | 1.2□ | *なっとう | 20○ | | | |
| みりん | 0.5 | オリーブ油 | 1.2□ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 唐辛子 | 0.01 | *しょうゆ | 1.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 塩 | 0.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | こしょう | 0.01 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | みかん | 100△ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | | |
| たんぱく質 | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | | |
| ひとくちコメント | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

○赤色の食品 …… 体をつくるものになるもの
□黄色の食品 …… 熱や力になるもの
△緑色の食品 …… 体の調子をとのえるもの