

日／曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価		
		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 （木）	ごはん ぶりのゆかり焼き すき昆布の煮物 ほうれん草のみそ汁	キウイフルーツ 牛乳	米、油、ごま油、砂糖	牛乳、ぶり、ちくわ、白みそ	キウイフルーツ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	418 18.2 13.6 153 kcal g g mg
02 （金）	ミートソーススパゲティ たこさんウインナー ひじきとキャベツのサラダ オレンジ	牛乳	スパゲティ、砂糖、和風ドレッシング、油	牛乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ	キャベツ、オレンジ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、しめじ、ひじき	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	443 19.5 17.3 164 kcal g g mg
05 （月）	ごはん さわらの和風ムニエル ほうれん草のおかか和え 五目みそ汁	牛乳	米、さつまいも、小麦粉	牛乳、さわら、白みそ、バター、かつお節	ほうれんそう、はくさい、だいこん、にんじん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	407 17.8 10.9 166 kcal g g mg
06 （火）	コッペパン 白身フライ(タルタルソース) フレンチサラダ 花野菜スープ	飲むヨーグルト	コッペパン、パン粉、小麦粉、油、マヨネーズ、フレンチドレッシング	ヨーグルト(ドリンク)、たら、卵	キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん	コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	412 21.2 13.5 189 kcal g g mg
07 （水）	ごはん ささみチーズフライ きゅうりの酢の物 切干大根のみそ汁	小魚	米、パン粉、小麦粉、油、ごま	鶏ささみ、卵、白みそ、チーズ、いわし(煮干し)、ちくわ	きゅうり、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、甘酢、中濃ソース、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	391 22.1 7.0 205 kcal g g mg
08 （木）	カレーうどん ウインナーオムレツ ポパイサラダ ヨーグルト		ゆでうどん、じゃが芋	ヨーグルト、卵、豚肉、ウインナーソーセージ、牛乳、ハム、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、カレーウ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	373 19.0 15.5 164 kcal g g mg
09 （金）	親子丼 白菜のなめ茸和え なすのみそ汁 オレンジ	牛乳	米、砂糖、油	牛乳、卵、鶏もも肉、白みそ、油揚げ	はくさい、たまねぎ、オレンジ、なす、なめたけ、きゅうり、にんじん	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	408 17.7 10.2 170 kcal g g mg
12 （月）	スポーツの日 							
13 （火）	ごはん ホイコーロー 塩昆布ポテト きのこ中華のスープ	グレープフルーツ 牛乳	米、じゃが芋、ごま油	牛乳、豚肉、白みそ	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、塩こんぶ、にんにく	デンメンジャン、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	400 15.9 10.0 142 kcal g g mg
14 （水）	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 小松菜とコーンの和え物 わかめのみそ汁	牛乳	米、砂糖	牛乳、牛肉、白みそ	こまつな、ごぼう、もやし、にんじん、えのきたけ、コーン、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	416 16.9 13.0 204 kcal g g mg
15 （木）	きのこごはん 鶏肉のしょうが焼き ピーマンとしらすの炒め物 キャベツのみそ汁	梨 牛乳	米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、しらす干し	ピーマン、なし、もやし、キャベツ、赤ピーマン、まいたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、和風だしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	423 22.2 10.5 156 kcal g g mg
16 （金）	ごはん 鮭のチーズ焼き ほうれん草の白和え 大根のすまし汁	キウイフルーツ 牛乳	米、すりごま、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、とろけるチーズ、白みそ	ほうれんそう、キウイフルーツ、だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、バセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	410 21.4 10.9 257 kcal g g mg

日／曜	献立名		材料名(昼食)				栄養価			
			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				
19 (月)	振替休日									
20 (火)	ちゃんぽんうどん 海苔巻きチキン ブロッコリーとちくわのサラダ バナナ	小魚	ゆでうどん、和風ドレッシング、油、小麦粉、ごま油、ごま	鶏もも肉、牛乳、豚肉、ちくわ、いわし(煮干し)、かまぼこ、脱脂粉乳	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、焼きのり、黒きくらげ	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	385 22.7 16.0 209	kcal g g mg	
21 (水)	ごはん さばのケチャップ焼き 大根と車麩の含め煮 チンゲン菜のみそ汁	牛乳	米、焼ふ(車ふ)、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、白みそ	だいこん、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、しめじ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	402 17.5 11.4 148	kcal g g mg	
22 (木)	ごはん 厚揚げの中華五目煮 里芋のごまよごし モロヘイヤスープ	牛乳	米、さといも、すりごま、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉、ハム	たまねぎ、はくさい、モロヘイヤ、にんじん、もやし、たけのこ(ゆで)、干しいたけ	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	428 16.1 13.7 236	kcal g g mg	
23 (金)	カレーライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト 小魚		米、じゃが芋、和風ドレッシング、砂糖、油、ごま	豚肉、ヨーグルト、鶏ささみ、いわし(煮干し)	キャベツ、もも缶、みかん缶、パイン缶、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、海藻ミックス	カレールウ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	404 14.2 9.4 177	kcal g g mg	
26 (月)	塩ラーメン れんこんの挟み揚げ ほうれん草のナムル 牛乳		ゆで中華めん、油、パン粉、ごま油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、卵	ほうれんそう、れんこん、キャベツ、もやし、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、コーン、しいたけ	しょうゆ、鶏ガラだしの素、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	393 19.2 18.1 180	kcal g g mg	
27 (火)	ごはん あじの塩麹焼き 切干大根のケチャップ煮 豆腐のみそ汁	オレンジ 牛乳	米、米こうじ	牛乳、あじ、木綿豆腐、白みそ、ベーコン	オレンジ、なめこ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ピーマン、ねぎ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	405 19.2 9.5 205	kcal g g mg	
28 (水)	ごはん 炒り鶏 小松菜のチーズおかかサラダ ぶどうロールケーキ 白菜のみそ汁	ふりかけ 牛乳	米、さといも、油、砂糖、ロールケーキ	牛乳、鶏もも肉、チーズ、白みそ、油揚げ、かつお節	こまつな、はくさい、にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、まいたけ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、さけふりかけ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	463 17.8 13.2 247	kcal g g mg	
29 (木)	パンズパン 豆腐ハンバーグ 花野菜サラダ かぼちゃシチュー	チーズ	バーガーパン、和風ドレッシング、パン粉、片栗粉、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、牛乳、チーズ	ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、かぼちゃ、黄ピーマン、にんじん、いんげん	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	385 20.1 13.8 157	kcal g g mg	
30 (金)	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め いんげんのごまマヨ和え かぶのみそ汁	小魚	米、油、すりごま、ごま	豚肉、白みそ、いわし(煮干し)	いんげん、かぶ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	375 17.5 10.5 164	kcal g g mg	

暑さも落ち着き、秋本番の季節となりました。

秋は「スポーツの秋」とも言われるように、体を動かすのにちょうどよいシーズンです。

たくさん体を動かしてお腹をすかせ、新米や旬の食材などをたくさん楽しみましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと眉と目に見えることが由来となっています。

最近ではスマートフォンやテレビ、ゲーム機などで目を使う機会が多くなっています。目の健康を保つために、栄養バランスのとれた食事と、定期的に目を休ませることをこの機会に意識してみましょう。

【目に良い栄養素】

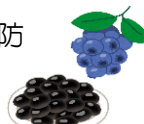
●ビタミンA

目の粘膜を健康に保つレバー、うなぎ、にんじん、かぼちゃなど



●アントシアニン

疲れ目や視力低下の予防ブルーベリー、ぶどう、なす、黒豆など



●ルテイン

紫外線やブルーライトから目を守る小松菜、モロヘイヤ、ほうれん草、ブロッコリーなど



※10月のお誕生日会には**ぶどうロールケーキ**が付きます。

※仕入れの状況により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。