



# 献立表



| 日            | 献立名                                                         | 赤の仲間<br>血や肉になる                                  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                      | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                                   |
|--------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>木       | ごはん<br>白身魚のキャロットマヨネーズ焼き<br>ひじきと押し麦のサラダ<br>実りの秋のスープ<br>牛乳    | ホキ、ひじき、揚げちりめん、ベーコン、牛乳                           | 米、強化米、ノンエッグマヨネーズ、押麦、砂糖、ごま油、さつまいも                      | 人参、きゅうり、しめじ、エリンギ、まいたけ、玉ねぎ                                                          |
| 5<br>月       | 五目中華丼<br>みそワタンスープ<br>フルーツボンチ                                | 豚肉、いか、えび、肉入りワンタン、みそ                             | 米、玄米、ごめ油、でんぶん、ごま油、砂糖、カクテルゼリー                          | しょうが、玉ねぎ、人参、白菜、きくらげ、たけのこ、干椎茸、とうもろこし、青梗菜、ねぎ、にんにく、パイン缶、みかん、りんご、ラフランス、白桃、黄桃、バナナ、レモン果汁 |
| 6<br>火       | ごはん<br>パリパリ春巻き<br>アスパラ菜のおひたし<br>いも煮<br>和梨                   | 春巻、かつお節、牛肉                                      | 米、強化米、ごめ油、さつまいも、つきこん、砂糖                               | アスパラ菜、キャベツ、人参、とうもろこし、大根、しめじ、ねぎ、和梨                                                  |
| 7<br>水       | ゆかりごはん<br>松風焼き<br>野菜のねばねば和え<br>もやしとえのきのみそ汁<br>牛乳            | 鶏肉、豆腐、ひじき、おから、みそ、なつとう昆布、かつお節、ふり、油揚げ、煮干し粉、牛乳     | 米、強化米、砂糖、ごま、ごま油、でんぶん                                  | ねぎ、しょうが、キャベツ、人参、きゅうり、もやし、えのきたけ                                                     |
| 8<br>木       | 豆乳トマトクリームスパゲティ<br>ブロッコリーサラダ<br>ほうれん草とベーコンのスープ<br>ブルーベリーマフィン | えび、有機豆乳、鶏肉、ベーコン                                 | スパゲティ、オリーブオイル、米粉、砂糖、ごま油、ごま、ホットケーキミックス(乳卵不使用)、豆乳、バター   | 玉ねぎ、しめじ、にんにく、トマト、ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、人参、ほうれん草、冷凍ブルーベリー                         |
| 13<br>火      | ごはん<br>のり塩から揚げ<br>キャベツの塩昆布あえ<br>すまし汁<br>牛乳                  | 鶏肉、青のり、塩昆布、なると、かつお節、牛乳                          | 米、強化米、ごま油、米粉、でんぶん、ごめ油、緑豆春雨                            | にんにく、キャベツ、きゅうり、人参、たけのこ、ねぎ                                                          |
| 14<br>水      | 玄米入りごはん<br>揚里芋のそばろ和え<br>しらす納豆<br>行者菜と生揚げのみそ汁<br>バナナ         | 豚肉、かつお節、納豆、国産釜揚げしらす、生揚げ、煮干し粉、みそ                 | 米、玄米、砂糖、里芋、でんぶん、ごめ油、ごま、ごま油                            | 玉ねぎ、人参、さやいんげん、ほうれん草、えのきたけ、にら、バナナ                                                   |
| 15<br>木<br>★ | すこやかロール<br>プレーンオムレツ<br>ジャーマンポテト<br>トマトスープ<br>カップdeヤクルト      | プレーンオムレツ、ウインナー、ベーコン、カップdeヤクルト                   | ロールパン(卵乳不使用)、じゃがいも、オリーブオイル                            | 玉ねぎ、人参、とうもろこし、にんにく、キャベツ、セロリ、トマト                                                    |
| 19<br>月      | ごはん<br>さんまの揚げ照り<br>小松菜と厚揚げ煮<br>大根ととうもろこしのみそ汁<br>牛乳          | さんま、生揚げ、かつお節、油揚げ、打ち豆、煮干し粉、みそ、牛乳                 | 米、強化米、米油、砂糖、ごま                                        | しめじ、人参、小松菜、白菜、大根、えのきたけ<br>秋が旬の刀のような魚<br>小骨も食べられますが、食べると                            |
| 20<br>火      | 秋の米粉カレー<br>わかめサラダ<br>バナナ<br>デイズニー型抜きチーズ                     | 豚肉、わかめ、型抜きチーズ                                   | 米、玄米、ごめ油、さつまいも、米粉、砂糖、ごま油                              | にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム、りんご、キャベツ、きゅうり、バナナ                                     |
| 21<br>水      | ごはん<br>鮭のレモン漬け<br>菊花入ひたし<br>野菜いっぱいみそ汁<br>元気ヨーグルト            | さけ、かつお節、豚肉、みそ、ヨーグルト                             | 米、強化米、でんぶん、米油、砂糖                                      | レモン果汁、バセリ、ほうれん草、キャベツ、もつてのほか、白菜、人参、しめじ、ねぎ                                           |
| 22<br>木      | えびピラフ<br>草岡ハム入りごま和え<br>秋野菜の豆乳米粉シチュー<br>柿                    | 草岡ハム、鶏肉、有機豆乳、豆乳生クリーム                            | 米、大麦、豆乳バター、ごま、さつまいも、米粉                                | とうもろこし、マッシュルーム、人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、バセリ、もやし、ほうれん草、しめじ、マッシュルーム、柿                        |
| 23<br>金      | 野菜たんめん<br>珍珠丸子<br>バナナ                                       | 豚肉、鶏肉<br>珍珠丸子「ちんじゅわんず」といいます<br>肉団子のまわりにもち米をまぶして | 国産小麦ラーメン、ごめ油、でんぶん、もち米、砂糖                              | キャベツ、玉ねぎ、もやし、きくらげ、にら、人参、とうもろこし、椎茸、しょうが、バナナ                                         |
| 26<br>月      | ごはん<br>鶏肉の黒みつ和え<br>切干大根の中華和え<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>牛乳            | 鶏肉、みそ、豆腐、わかめ、かつお節、かえり煮干し、牛乳                     | 米、強化米、でんぶん、米油、沖縄黒糖、砂糖、ごま油、ごま                          | しょうが、玉ねぎ、パプリカ、切干大根、人参、きゅうり、ねぎ                                                      |
| 27<br>火      | ごはん<br>コーンコロッケ<br>納豆和え<br>庄内風いも煮<br>りんご                     | 納豆、かつお節、豚肉、生揚げ、みそ                               | 米、強化米、コーンコロッケ、米油、つきこん、さといも                            | ほうれん草、人参、もやし、ごぼう、しめじ、ねぎ、りんご                                                        |
| 28<br>水      | つや姫ごはん<br>ほっけの塩麹焼き<br>きんぴらごぼう<br>豆乳みそ汁<br>バナナ               | ほっけ、鶏肉、豚肉、油揚げ、かつお節、有機豆乳、みそ                      | 米、強化米、つきこん、砂糖、ごま、ごま油                                  | ごぼう、人参、大根、しめじ、小松菜、バナナ                                                              |
| 29<br>木<br>★ | ごはん<br>ピザバーグ<br>ポテトサラダ<br>野菜スープ<br>野菜ジュース                   | 豚肉、豆腐、チーズ、草岡ハム、ベーコン                             | 米、強化米、パン粉、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、さつまいも                      | 玉ねぎ、ピーマン、人参、きゅうり、キャベツ、セロリ、とうもろこし                                                   |
| 30<br>金      | 鮭ときこのスパゲティ<br>メープルかぼちゃサラダ<br>大根のオニオンスープ<br>ハロウィンデザート        | 鮭、きざみのり、ベーコン                                    | スパゲティ、オリーブオイル、豆乳バター、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、メイプルシロップ、パン、ブキンパバロア | 玉ねぎ、エリンギ、椎茸、ぶなしめじ、まいたけ、にんにく、南瓜、干しぶどう、大根、人参、えのきたけ、ブロッコリー、バセリ                        |

- 月平均値424Kcal たんぱく質16.3g 脂質12.3g 塩分1.4g
- 材料の都合により、食材を変更することがあります。
- ごはんは長井市産はえぬき一等米です。
- 長井市産の食材は太字になっています。

★ アレルギー食 提供日  
10/15(火) 卵  
10/29(木) 乳 〈該当者なし〉

