

	ちようしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
1(木)	ロールパン だいず 大豆ミートハンバーグ コンソメスープ(キャベツ) ぎゅうにゅう 牛乳	うどんかい 運動会メニュー トルコライス とうにゅう 豆乳スープ プリン 	ごはん ご飯 むしどり 蒸し鶏(レモンバターソース) ふかしじゃが おから和え(うまい菜・竹輪) みそしる だいこんば あさり 味噌汁(大根葉・浅利)	ねつりよう 熱量:1728kcal たんぱく質:72.8g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:9.2g
2(金)	ごはん ひんもくぐ ぎいたまごや 5品目具材卵焼き はくさい ふたにく にもの 白オと豚肉の煮物 みそしる 味噌汁(チンゲン菜)	ごはん ぶたにく さといも に こ 豚肉と里芋の煮込み しょうふうや 松風焼き バジルドレサラダ(ブロッコリー) たまご じる かんびょう 卵とぎ汁(干瓢)	ごはん ご飯 こうそう こや ホキの香草パン粉焼き だいず えび にもの 大豆と海老の煮物 からあ はくさい にんじん ピリ辛和え(白オ・人参) みそしる いも 味噌汁(えのき・じゃが芋)	ねつりよう 熱量:1629kcal たんぱく質:67.2g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.4g
3(土)	しょく 食パン コールスローサラダ クラムチャウダー(浅利) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ご飯 とりにく じょうゆや 鶏肉ののにんにく醤油焼き こうみ 香味ドレサラダ(もやし) みそしる あぶらあ だいこんば 味噌汁(油揚げ・大根葉) なし フルーツ(梨)	ごはん ご飯 えだまめ た あ 枝豆がんもの炊き合わせ きんぴら 金平ごぼう だいこん す 大根のごま酢 とんじる しいたけ にんじん 豚汁(椎茸・人参)	ねつりよう 熱量:1541kcal たんぱく質:55.1g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.1g
4(日)	ごはん ご飯 なす いなかに 茄子の田舎煮 みそしる きぬあ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)	ごはん ご飯 あかざかな に つ さといも ふき 赤魚の煮付け(里芋・蒔) だいこん ふたにく いた もの 大根と豚肉の炒め物 とうにゅうあ はくさい あぶらあ 豆乳和え(白オ・油揚げ) みそしる たまねぎ そう 味噌汁(玉葱・ほうれん草)	ごはん ご飯 やさしいた ふたにく 野菜炒め(豚肉・もやし・ニラ) ピーナツ和え(ブロッコリー) みそしる しろねづ 味噌汁(白葱・わかめ) あんにんどうふ 杏仁豆腐マンゴーソースがけ	ねつりよう 熱量:1556kcal たんぱく質:65.2g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.6g
5(月)	ごはん ご飯 たま かに玉 キャベツとツナの炒め物 みそしる はくさい こまつな 味噌汁(白オ・小松菜)	ごはん ご飯 しろみざかな からあ 白身魚の唐揚げ(レタス) ご ま あ アスパラの胡麻和え ポテトサラダ みそしる とうふ ねぎ 味噌汁(豆腐・葱)	ごはん ご飯 とりにく しおや いんげん しいたけ 鶏肉の塩焼き(隠元・椎茸) きりぼしだいこん にもの 切干大根の煮物 しろ あ さい 白ごま和え(チンゲン菜) みそしる あぶらあ 味噌汁(もやし・油揚げ)	ねつりよう 熱量:1545kcal たんぱく質:60.2g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:5.9g
6(火)	チョコツイスト チキンナゲット カレースープ ぎゅうにゅう 牛乳	くり 栗あんぱん ハンバーグ だいこん ふたにく いた もの 大根と豚肉の炒め物 たらこマヨサラダ(人参) トマトスープ(うまい菜・鶏肉)	ごはん ご飯 しろみざかな さんしょうに 白身魚の山椒煮(わかめ) しお 塩バターソテー(ベーコン) とうかん ふうみあん 冬瓜のかに風味餡かけ みそしる きぬあ にんじん 味噌汁(絹揚げ・人参)	ねつりよう 熱量:1683kcal たんぱく質:70.5g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.9g
7(水)	ごはん ご飯 ま たまご だし巻き卵 マヨサラダ(キャベツ・人参) みそしる はくさい あぶらあ 味噌汁(白オ・油揚げ)	おにぎり しょうゆ 醤油ラーメン カニシューマイ フルーツ(みかん)	ごはん ご飯 さん ま しょうがに な 秋刀魚の生姜煮(しろ菜) 牛蒡 ふたにく きんぴら 牛蒡と豚肉の金平 こうみ だいこん ちくわ 香味ドレサラダ(大根・竹輪) みそしる たまねぎ 味噌汁(玉葱・しめじ)	ねつりよう 熱量:1676kcal たんぱく質:60.3g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:9.5g
8(木)	ジャムパン チキンピカタ コンソメスープ(しめじ) ぎゅうにゅう 牛乳	ふきよ す し えび うなぎなん 吹寄せ寿司(海老・鰻・銀杏) きぬあ にもの 絹揚げの煮物 みそしる あさり 味噌汁(浅利・キャベツ) フルーツ(マンゴー)	ごはん ご飯 ぶたにく はくさい に 豚肉と白オのすき煮 きんときまめに 金時豆煮 やっこどうふ しょうゆ 奴豆腐(醤油) みそしる だいこん 味噌汁(大根・えのき)	ねつりよう 熱量:1600kcal たんぱく質:70.0g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.4g

	ちようしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
9(金)	ごはん てやふうにくだんご 照り焼き風肉団子 きんぴら 金平ごぼう みそしる 味噌汁(チンゲン菜・玉葱)	ひまるべんとう 日の丸弁当 うめぼはんとりからあ 梅干しご飯・鶏の唐揚げ あつやたまご 厚焼き卵・マカロニサラダ みそしるしいたけにんじん 味噌汁(椎茸・人参) かき フルーツ(柿)・ピーマン漬け	ごはん おでん(大根・卵・絹厚揚げ) こまつないた 小松菜のじゃこ炒め す もずく酢 みそしるあぶらあ 味噌汁(油揚げ)	ねつりよう 熱量:1647kcal たんぱく質:59.2g しょうえんそうとうりよう 食塩相当量:8.1g
10(土)	アップルデニッシュ ポロニアソーセージ とうりゅう 豆乳スープ(キャベツ・鶏肉) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん さばてに 鯖の照り煮 だいこんこにもの 大根と小エビの煮物 しろあいにんじん 白ごま和え(隠元・人参) みそしるさといもねぎ 味噌汁(里芋・葱)	ごはん ぶたにくいた 豚肉のオイスター炒め こうやとうふにもの 高野豆腐の煮物 みそしる 味噌汁(わかめ・もやし) フルーツ(パイン)	ねつりよう 熱量:1631kcal たんぱく質:67.0g しょうえんそうとうりよう 食塩相当量:6.8g
11(日)	ごはん さかなあつあにもの お魚厚揚げの煮物 わさびあはくさい 山葵和え(白オ・ニラ) みそしる 味噌汁(じゃが芋・椎茸)	チキンキーマカレー キャベツとツナの炒め物 フルーツ(桃) つけものふくしんづけ 漬物(福神漬)	ごはん しろみぎかなたつたあ 白身魚の竜田揚げ なんきんふくに 南瓜の含め煮 たまごとうふ 玉子豆腐 みそしるだいこんひらてん 味噌汁(大根・平天)	ねつりよう 熱量:1596kcal たんぱく質:55.7g しょうえんそうとうりよう 食塩相当量:6.7g
12(月)	ごはん ちぐさやき 千草焼 こまつなひた 小松菜のお浸し みそしるなたまねぎ 味噌汁(しろ菜・玉葱)	ごはん とりだいこん 鶏大根 なすみそいた 茄子の味噌炒め はくさい 白オのあっさり漬け すましじろかまぼこ 漬汁(蒲鉾・わかめ)	ごはん こうみやいにんじん ブリの香味焼き(隠元) な はたけ菜とベーコンの炒め物 からあ ピリ辛和え(キャベツ・なめこ) みそしるあぶらあにんじん 味噌汁(油揚げ・人参)	ねつりよう 熱量:1520kcal たんぱく質:57.2g しょうえんそうとうりよう 食塩相当量:6.6g
13(火)	お芋あんぱん ぎせいとうふ 擬製豆腐 コンソメスープ(キャベツ) ぎゅうにゅう 牛乳	ねぎとろ丼 はくさいひらてんいたもの 白オと平天の炒め物 みそしるだいこんあさり 味噌汁(大根・浅利) なし フルーツ(梨・パイン)	ごはん あいがも 合鴨スモークスライス れんこんぶたにくにもの 蓮根と豚肉の煮物 おからサラダ(ブロッコリー) みそしる 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ねつりよう 熱量:1534kcal たんぱく質:62.2g しょうえんそうとうりよう 食塩相当量:7.5g
14(水)	ごはん ちくぜんに 筑前煮 わふう 和風ドレサラダ(パプリカ) みそしるだいこんばねぎ 味噌汁(大根菜・葱)	ごはん とんたまご 豚カツの卵とじ あきゅうり ツナマヨ和え(胡瓜) かまぼこにびた キャベツと蒲鉾の煮浸し あかこまつなにんじん 赤だし(小松菜・人参)	ごはん ほっけのたれ焼き(絹さや) ほうれん草と豚肉の炒め物 みそしるきぬあ 味噌汁(絹揚げ・えのき) フルーツ(マンゴー)	ねつりよう 熱量:1638kcal たんぱく質:69.3g しょうえんそうとうりよう 食塩相当量:6.9g
15(木)	しょく 食パン ようふう 洋風ソテー(ウインナー) はくさいとりにく カレースープ(白オ・鶏肉) ぎゅうにゅう 牛乳	おにぎり きつねうどん りきゅうにだいこんぶたにく 利休煮(大根・豚肉) ポテトサラダ	ごはん とりにくやまい 鶏肉の野菜ソース焼き にこうやとうふぶたにく サイコロ煮(高野豆腐・豚肉) こうみ 香味ドレサラダ(キャベツ) みそしるしいたけ 味噌汁(さつま芋・椎茸)	ねつりよう 熱量:1694kcal たんぱく質:65.0g しょうえんそうとうりよう 食塩相当量:9.9g
16(金)	ごはん オムレツクリームソースがけ やっこうとうふうめ 奴豆腐(梅ダレ) みそしる 味噌汁(じゃが芋・牛蒡)	ごはん ぶたにくじょうゆいた 豚肉のバター醤油炒め ほうれん草の白和え あ オクラのとろろ和え みそしるにんじん 味噌汁(人参・わかめ)	ごはん しろみぎかなしょうがにだいこんにんじん 白身魚生姜煮(大根・人参) チンゲン菜と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ みそしるあさりあぶらあ 味噌汁(浅利・油揚げ)	ねつりよう 熱量:1603kcal たんぱく質:67.4g しょうえんそうとうりよう 食塩相当量:6.4g

	ちようしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
17(土)	ミニ山シュガー さつま芋サラダ とうにゅう だいこん ぶたにく 豆乳スープ(大根・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	ご飯 とりにく ゆず ちゃに こまつな 鶏肉の柚子茶煮(小松菜) たこふくさ焼き わふう あ いんげん ひらてん 和風和え(隠元・平天) みそしる さといも 味噌汁(里芋・キャベツ)	ご飯 えび 海老マカロニグラタン だいこん にもの 大根とこんにゃくの煮物 みそしる はくさい ちくわ 味噌汁(白オ・竹輪) フルーツ(桃ミックス)	ねつりよう 熱量:1564kcal たんぱく質:58.1g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.2g
18(日)	ご飯 カニカマ入りだし巻き卵 みそしる いも たまねぎ 味噌汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ(バナナ)	ご飯 さば みそ に いんげん きぬあげに 鯖の味噌煮(隠元・絹揚げ) だいこん きんぴら 大根の金平 コールスローサラダ(パプリカ) すましじる な にんじん 清汁(うまい菜・人参)	ご飯 ぶたにく いた たまねぎ にんじん 豚肉のピリ炒め(玉葱・人参) なす あ 茄子の揚げびたし りんごドレサラダ(キャベツ) みそしる 味噌汁(もやし・わかめ)	ねつりよう 熱量:1587kcal たんぱく質:58.0g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.2g
19(月)	ご飯 チキンナゲット ジャーマンポテト みそしる 味噌汁(チンゲン菜)	むぎ 麦コッペパン にくだんご 肉団子のクリームシチュー こまつな いた もの 小松菜とツナの炒め物 フルーツ(桃)	ご飯 さけ わかさやき れんこん ふき 鮭の若狭焼(蓮根・蒔) ひじきと竹輪の煮物 なんきん 南瓜のサラダ みそしる ねぎ 味噌汁(キャベツ・葱)	ねつりよう 熱量:1586kcal たんぱく質:58.0g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.2g
20(火)	こうちゃ む 紅茶の蒸しパン ほうれん草のオムレツ トマトスープ(豆・ウインナー) ぎゅうにゅう 牛乳	はぎ はん 萩ご飯 ブリのみぞれ餡がけ キャベツと豚肉の炒め物 はくさい ふうみ あ 白オのレモン風味和え みそしる とうふ はなふ 味噌汁(豆腐・花麴)	ご飯 む どり あぶら 蒸し鶏の油淋ソースがけ もやしとニラの炒め物 とんじる さといも たまねぎ 豚汁(里芋・玉葱) フルーツ(マンゴー)	ねつりよう 熱量:1487kcal たんぱく質:71.8g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.5g
21(水)	ご飯 とり 鶏つみれ ご ま だいこん にんじん 胡麻ドレサラダ(大根・人参) みそしる いも 味噌汁(じゃが芋・もやし)	ちゅうかどん 中華丼 えび シュウマイ とうがん ふうみあん 冬瓜のかに風味餡かけ みそしる たまごねぎ 味噌汁(卵・葱)	ご飯 あかざかな て に な ししいたけ 赤魚の照り煮(しろ菜・椎茸) れんこん ひらてん きんぴら 蓮根と平天の金平 ピーナツ和え(ブロッコリー) みそしる あさり 味噌汁(浅利・わかめ)	ねつりよう 熱量:1588kcal たんぱく質:64.8g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.6g
22(木)	むぎ 麦ロール ハムチーズピカタ コーンポタージュ ぎゅうにゅう 牛乳	えきべん あさひかわえき 駅弁シリーズ(旭川駅) いなりずし しおこうじや 稲荷寿司・ホッケの塩麴焼き だいこん ぶたにく いた もの 大根と豚肉の炒め物 はくさい あ もの みそしる ねぎ 白オの和え物・味噌汁(葱) フルーツ(みかん)	ご飯 ハニーマスタードハンバーグ じゃこ炒め(しろ菜・人参) バジルドレサラダ(カリフラワー) みそしる なす ま ふ 味噌汁(茄子・巻き麴)	ねつりよう 熱量:1647kcal たんぱく質:65.5g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:8.1g
23(金)	ご飯 ボロニアソーセージ(コーン) こうみ 香味ドレサラダ(もやし・竹輪) みそしる さといも 味噌汁(里芋・キャベツ)	くり はん 栗ご飯 さんしょうに アジの山椒煮 う はな 卵の花 パンパンドレサラダ(人参) あか はくさい たまねぎ 赤だし(白オ・玉葱)	ご飯 オレンジチキン(マッシュポテト) ぶたにく きぬあ にもの 豚肉と絹揚げの煮物 みそしる だいこん 味噌汁(大根・しめじ) フルーツ(梨)	ねつりよう 熱量:1589kcal たんぱく質:66.9g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.9g
24(土)	ぶた 豚まんパン だし巻き卵 コンソメスープ(大根) ぎゅうにゅう 牛乳	ご飯 ぶたにく わふういた 豚肉の和風炒め ひとくち にもの 一口がんもの煮物 とろろのカツオ梅和え みそしる だいこんば ししいたけ 味噌汁(大根葉・椎茸)	ご飯 シロガネダラ生姜煮 しお いた はくさい ぶたにく 塩だし炒め(白オ・豚肉) マヨサラダ(隠元・しめじ) みそしる 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ)	ねつりよう 熱量:1522kcal たんぱく質:65.2g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.3g

	ちやうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
25(日)	ごはん しろみぎかな ゆず 白身魚の柚子つみれ こまつな ひた 小松菜のお浸し みそしる だいこん たまねぎ 味噌汁(大根・玉葱)	ごはん アブラガレイのグリル(人参) に だいず とり トマト煮(大豆・鶏肉) みそしる さい 味噌汁(チンゲン菜・もやし) かんてん あん ミルク寒天の杏ソースがけ	ごはん にく 肉じゃが な 和風ソテー(しろ菜・ツナ) ひ どうがん 冷やし冬瓜 みそしる はくさい 味噌汁(白オ・わかめ)	ねつりよう 熱量:1538kcal たんぱく質:62.5g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.3g
26(月)	ごはん やさい どうにゅうよ 野菜とわかめの豆乳寄せ りんごドレサラダ(もやし) みそしる 味噌汁(キャベツ・椎茸)	あさり たまご どん 浅利の卵とじ丼 いた こまつな じゃこ炒め(小松菜) な す あ 茄子のごま和え みそしる いも にんじん 味噌汁(さつま芋・人参)	ごはん しろみぎかな からあ ふう 白身魚の唐揚げチリ風ソース ぶたにく にもの ニラと豚肉の煮物 れんこん マヨサラダ(ひじき・蓮根) みそしる とうふ ねぎ 味噌汁(豆腐・葱)	ねつりよう 熱量:1588kcal たんぱく質:64.3g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.6g
27(火)	クリームパン バジルドレサラダ(キャベツ) カレースープ(キャベツ) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん しろみぎかな しょうがに さといも ふき 白身魚の生姜煮(里芋・蒔) きんぴら 金平ごぼう から し あ はくさい あぶらあ 辛子とえ(白オ・油揚げ) すましじるたまねぎ 清汁(玉葱・わかめ)	ごはん ぶたにく しお いた 豚肉の塩だれ炒め や いかふくさ焼き きゅうり あまず あ 胡瓜の甘酢和え みそしる 味噌汁(オクラ・巻き麩)	ねつりよう 熱量:1496kcal たんぱく質:57.9g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.3g
28(水)	ごはん ようふう ま たまご 洋風だし巻き卵 えだめめ に 枝豆のそぼろ煮 みそしる はくさい しいたけ 味噌汁(白オ・椎茸)	おにぎり やさい あ そ ば 野菜かき揚げ蕎麦 こうやどうふ に 高野豆腐のそぼろ煮 ご ま 胡麻ドレサラダ	ごはん とり にく うめふうみや いんげん 鶏肉の梅風味焼き(隠元) きりぼしだいこん ひらてん にもの 切干大根と平天の煮物 みそしる こまつな 味噌汁(小松菜・もやし) ちも フルーツ(桃・パイン)	ねつりよう 熱量:1662kcal たんぱく質:61.1g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:9.0g
29(木)	ゼブラチョコ かも団子 コンソメスープ(ツナ・パセリ) ぎゅうにゅう 牛乳	あき めぐ 秋の恵みカレー もやしとツナの炒め物 ヨーグルトのはちみつソース つけもの ふくしんづけ 漬物(福神漬)	ごはん ぎん て や 銀ひらすの照り焼き ごぼう あぶらあ いた 牛蒡と油揚げの炒め煮 なんきん 南瓜のサラダ みそしる だいこん 味噌汁(大根・わかめ)	ねつりよう 熱量:1620kcal たんぱく質:63.7g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:7.4g
30(金)	ごはん スクランブルエッグ きぬあ にもの 絹揚げの煮物 みそしる な あぶらあ 味噌汁(しろ菜・油揚げ)	ごはん あかぎかな や にんじん ふき 赤魚の焼きびたし(人参・蒔) ジャーマンポテト パンバンドレサラダ(蒲鉾) みそしる さといも だいこんば 味噌汁(里芋・大根菜)	ごはん ほいてうろう 回鍋肉 やっこどうふ み そ 奴豆腐(味噌ダレ) すましじる ねぎ 清汁(ソーメン・葱) フルーツ(みかん)	ねつりよう 熱量:1598kcal たんぱく質:68.1g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:6.9g
31(土)	おいもちゃん ようふう 洋風ソテー(うまい菜・人参) コンソメスープ(コーン・人参) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん さば さいきょうや どうがん 鯖の西京焼き(冬瓜・オクラ) さんしよくいなり にもの 三食稲荷の煮物 あ ちくわ ゆかり和え(キャベツ・竹輪) すましじるねぎ にんじん 清汁(葱・人参)	ごはん ちぐさむし ぎんあん 千草蒸の銀鮓がけ だいず え び にもの 大豆と海老の煮物 たまねぎ コールスローサラダ(玉葱) みそしる あさり 味噌汁(浅利・わかめ)	ねつりよう 熱量:1502kcal たんぱく質:66.5g しょくえんそうとうりよう 食塩相当量:8.3g