



日付	10月30日 (日)	10月31日 (月)	11月1日 (火)	11月2日 (水)	11月3日 (木)	11月4日 (金)	11月5日 (土)
あさ朝	ショク 食パン チョコクリーム マメ 豆たっぷりサラダ くだもの (パイナップル) ギュウニョウ 牛乳	ベイハン 米飯 サトイモ 里芋のくず煮 ナットウ オクラ納豆 ミンシル 味噌汁 (豆腐・ワカメ) イッシュヨク 一食のり佃煮 ギュウニョウ 牛乳 	クリームパン カリフラワーと ウィンナーの炒め物 コーンスープ ギュウニョウ 牛乳	ベイハン 米飯 サバ ショヤ 鯖の塩焼き キンピラ 金平ゴボウ ミンシル 味噌汁 (おつゆ麩) ふりかけ (たらこ) ギュウニョウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム マカロニサラダ くだもの (みかん缶) ギュウニョウ 牛乳	ベイハン 米飯 キンブ 切り昆布の煮物 コマツナ 小松菜のおかか和え ミンシル 味噌汁 (厚揚げ) ふりかけ (たまご) ギュウニョウ 牛乳	ホットケーキ いちご&マーガリン ハクサイ 白菜とハムの コールスローサラダ ヨーグルト ギュウニョウ 牛乳
ひる昼	ベイハン 米飯 レンコン イネ 蓮根入りつくね焼き (テリヤキ) ツケ ツ 付) 突きこんの金平 ヤ 焼きビーフン (カレー味) ミンシル 味噌汁 (菜の花) マロンムース	キュウショク セレクト給食 ・モンブラン ・ティラミス ベイハン 米飯 ガーリックチキン ラタトゥイユ添え パンプキンサラダ きのこスープ	ベイハン 米飯 ギュウニク 牛肉とたけのこの ピリ辛炒め エビとチーズのオムレツ ソウ シラス ほうれん草の白子和え くだもの (柿)	ゆかりご飯 ちゃんぽん ギョウザ 餃子 ナガイモ 長芋とわかめの ゴマ中華和え 	ベイハン 米飯 サーモンのポワレ (青じそクリーム) ツケ 付) ブロッコリー ツケ ニンジン 付) 人参グラッセ ナ 菜の花とささみの 和え物 コロコロ野菜スープ ストロベリーババロア	マーボートウフ ドン 麻婆豆腐丼 ハルマ 春巻き ハルサメ 春雨スープ くだもの (洋梨)	ベイハン 米飯 チンジャオロース チンゲンサイ 青梗菜の和え物 ヨウソウ 高野豆腐の卵とし ふりかけ (さけ) マスカットゼリー 
ゆゆう夕	ベイハン 米飯 トウモロコシ ゴモク キンチャク 豆腐の五目巾着煮 ツケ トウガン ミモノ 付) 冬瓜の煮物 いんげんの胡麻和え ミンシル 味噌汁 (もやし・にら) ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 ホキのコーンマヨ焼き ツケ 付) アスパラガスと パプリカのソテー チンゲンサイ 青梗菜の ピーナッツバター和え カボチャ 南瓜のスープ ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 コロッケ ツケ 付) スパイソテー キュウリ シロキクラゲ スノモノ 胡瓜と白木耳の酢の物 ミンシル 味噌汁 (大根) しそ昆布	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のみぞれ煮 (柚子風味) ツケ アツア 付) 厚揚げ シュンギク 春菊のデリサラダ ミンシル 味噌汁 (白菜) ノザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 ブタニク 豚肉とヤングコーンの ジャポネソテー ツケ 付) スナップエンドウ ソテー もやしとハムの和え物 ミンシル 味噌汁 (茄子) ふりかけ (しそ)	ベイハン 米飯 トリニク リキョウヤ 鶏肉の利休焼き ツケ ニンジン キンピラ 付) 人参の金平 ダイコン 大根と ショココンブ アオ ア 塩昆布青じそ和え ス 清まし汁 (ハンペン) カッパ漬け	ベイハン 米飯 アカウオ ユズ 赤魚の柚子こしょう焼き ツケ キンピラ 付) ふきの金平 チクゼンニ 筑前煮 ショウガ キャベツと生姜の ゴマ ス ア 胡麻酢和え タカナツ 高菜漬け
せいぶん成分	I補給 - 1827 kcal たんぱくしつ 74.7 g 脂質 59.6 g えんぶん 7.9 g	I補給 - 1970 kcal たんぱくしつ 72.6 g 脂質 63.9 g えんぶん 8.9 g	I補給 - 1762 kcal たんぱくしつ 62.6 g 脂質 62.5 g えんぶん 8.4 g	I補給 - 1814 kcal たんぱくしつ 83.8 g 脂質 51.9 g えんぶん 9.8 g	I補給 - 1818 kcal たんぱくしつ 77.3 g 脂質 63.1 g えんぶん 7.9 g	I補給 - 1774 kcal たんぱくしつ 67.4 g 脂質 55.9 g えんぶん 7.7 g	I補給 - 1708 kcal たんぱくしつ 71.0 g 脂質 54.8 g えんぶん 6.4 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。