

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	I補助- たんぱく質 脂質
17 火	○	ヒジキごはん	だし昆布,油揚げ 干ひじき	精白米,もち米 米サラダ油,三温糖	人参	酒,食塩,醤油,みりん	816kcal 30.0g 28.2g
		ししゃもの唐揚げ	かたつゆ	大豆白絞油,でん粉		酒,食塩,こしょう	
		大根の即席漬け		大根,人参		食塩	
		玉ねぎとわかめのみそ汁	削り節,だし昆布 生揚げ,カットわかめ みそ		玉ねぎ		
		梨			梨		
18 水	○	ウインナーパン	調理用牛乳,ウインナー スライスチーズ	強力粉,三温糖 有塩バター		ドライイースト,食塩	831kcal 32.6g 32.6g
		ポトフ	鶏肉	じゃが芋	人参,キャベツ,玉ねぎ マッシュルーム,生姜	白ウイ,鶏ガラ,食塩 パプリカ(葉),こしょう ベイリーフ粉	
		温州ミカン			みかん		
19 木	○	ワカメごはん		精白米		わかめごはんの素	903kcal 30.5g 24.5g
		肉じゃがコロッケ	豚ひき肉	米サラダ油,三温糖 じゃが芋,小麦粉 乾燥マッシュポテト パン粉,揚げ油	玉ねぎ,人参	酒,食塩,醤油,みりん	
		モヤシのゴマ和え		三温糖,すりごま	人参,もやし,小松菜	醤油	
		豆腐とねぎのみそ汁	削り節,だし昆布 木綿豆腐,カットわかめ 赤みそ,白みそ		長ねぎ		
20 金	○	ポークストロガノフ	豚肉,生クリーム	有塩バター,精白米 米サラダ油,薄力粉	玉ねぎ,マッシュルーム トマト,生姜	並塩,赤ウイ,こしょう デミグラス,パプリカ 鶏ガラ,パプリカ(粉) ナツメグ(粉) パスタソース	881kcal 28.1g 23.1g
		三色ピクルス		上白糖	人参,きゅうり,かぶ	白ウイ,穀物酢 食塩,ベイリーフ粉	
		秋のフルーツヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	みかん(缶),りんご 甘がき,干しぶどう		
24 火	○	かき玉うどん	だし昆布,厚削り節 豚肉,なると,油揚げ,卵	米サラダ油,でん粉 うどん	人参,長ねぎ	みりん,食塩,醤油	740kcal 30.9g 28.8g
		カリカリじゃこサラダ	ちりめんじゃこ	三温糖,米サラダ油	キャベツ,人参 大根,玉ねぎ,セロリ	食塩,醤油,米酢	
		二色おはぎ	きな粉	もち米,上白糖 すりごま,三温糖		食塩	
25 水	○	ごはん		精白米			881kcal 32.3g 32.1g
		サンマの唐揚げ おろしだれ	さんま	でん粉,大豆白絞油 三温糖	しょうが,大根	酒,みりん,醤油	
		高野豆腐と野菜の旨煮	凍り豆腐	板こんにゃく 三温糖,里芋	人参,ごぼう さやいんげん	だし汁,みりん 食塩,醤油	
		キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ,削り節 だし昆布,赤みそ 白みそ		キャベツ		
26 木	○	三色丼	卵,鶏ひき肉	精白米,米粒麦,上白糖 三温糖,ごま油	しょうが,小松菜 もやし	酒,醤油,食塩	799kcal 34.0g 21.7g
		五目汁	油揚げ,削り節 だし昆布,甘みそ 赤みそ	里芋	大根,人参 なめこ,ごぼう		
		カルピスゼリー	粉寒天,カルピス		パインアップル(缶)		
27 金	○	チーズパン		チーズパン			800kcal 30.3g 32.2g
		シェパーズパイ	大豆,豚ひき肉 調理用牛乳 生クリーム	米サラダ油,小麦粉 じゃが芋,有塩バター	にんにく,玉ねぎ 人参,赤れんげ(缶)	赤ウイ,食塩,こしょう ナツメグ(粉) パプリカ粉,マスタード	
		野菜サラダ		米サラダ油	にんにく,キャベツ きゅうり,玉ねぎ	米酢,こしょう,食塩	
		オニオンスープ	ベーコン		人参,生姜	鶏ガラ,食塩 こしょう,白ウイ	
30 月	○	ごはん		精白米			866kcal 38.3g 20.2g
		鯖の西京焼き	さわら			酒,醤油 みりん,西京みそ	
		大根と生揚げの炊いたん	生揚げ,削り節	三温糖	大根,水菜	酒,みりん,薄口醤油	
		湯葉のすまし汁	だし昆布,削り節 干し湯葉		人参,しめじ,ゆず	食塩,醤油,みりん	
		抹茶白玉団子	きな粉	白玉粉,グラニュー糖		抹茶,食塩	
郷土料理 京都府							