



「食欲の秋！！」



秋といえば「スポーツの秋」「読書の秋」、そしてなんとといっても「食欲の秋」ではないでしょうか

夏の暑さが和らぎ涼しくなると、夏で疲れた消化器の機能も回復しおいしく食べられる様になります。

そして気温が下がり、体温を維持するためにもエネルギーが必要になります。

たくさん食べてしっかり栄養を蓄えて、風邪や感染症対策に努めましょう！



<給食業者> 月:ナフス南(株) 火水金:(株)万福

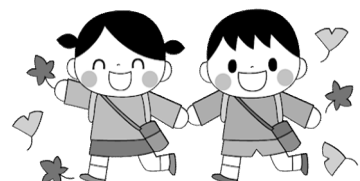
1日(金)		
献立名	材料名	
① カレーライス	① 豚肉 人参 ジャが芋 玉葱	
② オレンジゼリー	チーズ 白米 発芽玄米	
	② 柑橘果汁 水飴	
※スプーンを お持たせください		
エネルギー	516	kcal
たんぱく質	11.5	g
脂質	10.3	g
炭水化物	91.4	g
食塩相当量	2.3	g

4日(月)			5日(火)			6日(水)			8日(金)		
献立名		材料名	献立名		材料名	献立名		材料名	献立名		材料名
① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米		① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米 発芽玄米		① ごはん(ゆかり)	① 白米 発芽玄米		① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米 発芽玄米	
② 白身魚のちゃんちゃん焼き	② ホキ・玉葱・人参・キャベツ		② ポークビーンズ	② 大豆 豚肉 玉ねぎ 枝豆		② 豚と野菜のみぞれ煮	② 豚肉 白菜		② 野菜ときのこのマカロニソテー	② 小松菜 マカロニ	
③ 金平ごぼう	③ ごぼう・白胡椒		③ 三角チーズポテトフライ	③ ジャが芋 乳成分		③ ハンバーグ	③ 大根 コーン		③ メンチカツ	③ しめじ えのき	
④ ブチゼリー	④ 果汁・寒天(全てにりんご果汁含む)		④ ごまささみカツ	④ 鶏肉 ごま		④ 筑前煮	④ 鶏肉 玉ねぎ		④ さつま芋のコンソメ煮	④ さつま芋 コーン 枝豆	
	ストロベリー・グレープ・パイナップル オレンジ・メロン		⑤ キャベツとツナのサラダ	⑤ キャベツ 人参 ツナ コーン		⑤ 花形人参の煮付	⑤ 花形人参の煮付		⑤ ブロッコリーの煮付	⑤ ブロッコリー	
			⑥ もも缶	⑥ もも缶		⑥ 星型ポテト	⑥ 星型ポテト		⑥ 揚シューマイ	⑥ 揚シューマイ	
エネルギー		kcal	エネルギー	419	kcal	エネルギー	405	kcal	エネルギー	439	kcal
たんぱく質		g	たんぱく質	12.8	g	たんぱく質	12.5	g	たんぱく質	9.9	g
脂質		g	脂質	11.2	g	脂質	9.5	g	脂質	10.2	g
炭水化物		g	炭水化物	64.8	g	炭水化物	64.5	g	炭水化物	74.8	g
食塩相当量		g	食塩相当量	1	g	食塩相当量	1.8	g	食塩相当量	1.1	g

11日(月)			12日(火)			13日(水)		
献立名		材料名	献立名		材料名	献立名		材料名
① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米		① ごはん(ゆかり)	① 白米 発芽玄米		① ごはん(たまごふりかけ)	① 白米 発芽玄米	
② けんちん煮	② サイコロ豆腐(大豆)・大根 人参・ごぼう・里芋		② 豚すき焼	② 豚肉 玉ねぎ えのき 糸こんにゃく 青ねぎ		② 八宝菜風	② 白菜 人参 豚肉	
③ チキンナゲット	③ 鶏肉・小麦粉・大豆油		③ 厚揚げの煮付	③ 豆乳		③ ヤングコーンの煮付	③ ヤングコーン	
④ 白桃缶	④ 白桃		④ 赤かぶかまぼこの煮付	④ 魚肉 ほうれん草		④ 花形がんもの煮付	④ 花形がんもの煮付	
			⑤ とんかつ	⑤ 豚肉		⑤ 牛肉コロッケ	⑤ 牛肉 コロッケ	
			⑥ 紅白なます	⑥ 大根 人参		⑥ バンバンジーサラダ	⑥ ジャが芋 牛肉 玉ねぎ 乳成分	
			⑦ りんご缶	⑦ りんご缶		⑦ もも缶	⑦ もも缶	
エネルギー		kcal	エネルギー	400	kcal	エネルギー	405	kcal
たんぱく質		g	たんぱく質	10.2	g	たんぱく質	10.7	g
脂質		g	脂質	7.7	g	脂質	10.1	g
炭水化物		g	炭水化物	63.8	g	炭水化物	65.9	g
食塩相当量		g	食塩相当量	1.6	g	食塩相当量	1.3	g



19日(火)			20日(水)			22日(金)		
献立名		材料名	献立名		材料名	献立名		材料名
① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米		① ごはん(さけふりかけ)	① 白米 発芽玄米		① ごはん(たまごふりかけ)	① 白米 発芽玄米	
② 根菜入りハンバーグ	② 鶏肉 豚肉 玉ねぎ		② 鶏の唐揚げ	② 鶏肉		② 豚の生姜焼	② 豚肉 もやし グリンピース	
③ 牛肉とじゃが芋の甘辛炒め	③ れんこん 牛肉 ごぼう 人参 乳成分		③ 葉菜の煮付	③ 小松菜 あげ 干しいたけ こんにゃく		③ タコさんウインナー	③ 豚肉 鶏肉	
④ 葉菜のソテー	④ ジャが芋 牛肉 いんげん		④ 豚とほろさめのチャプチェ	④ はるさめ 玉ねぎ		④ かぼちゃコロッケ	④ かぼちゃ ジャが芋 鶏肉 玉ねぎ 豚肉 卵成分 グリンピース 乳成分	
⑤ ポークウインナー	⑤ ほうれん草 しめじ 玉ねぎ ツナ		⑤ 人参かまぼこ	⑤ 魚肉 人参 ほうれん草		⑤ コールスローサラダ	⑤ もも缶	
⑥ カレー風味丸天の煮付	⑥ 小麦 キャベツ たこ 卵成分 青ねぎ		⑥ 大学南瓜	⑥ みかん缶		⑥ もも缶		
⑦ バイン缶	⑦ みかん缶		⑦ もも缶	⑦ もも缶				
エネルギー	416	kcal	エネルギー	445	kcal	エネルギー	409	kcal
たんぱく質	11.4	g	たんぱく質	12.1	g	たんぱく質	14.9	g
脂質	9.5	g	脂質	11.7	g	脂質	10.9	g
炭水化物	68.9	g	炭水化物	70.8	g	炭水化物	64.4	g
食塩相当量	1.9	g	食塩相当量	1.3	g	食塩相当量	1	g



25日(月)			26日(火)			27日(水)			29日(金)		
献立名		材料名	献立名		材料名	献立名		材料名	献立名		材料名
① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米		① ごはん(たまごふりかけ)	① 白米 発芽玄米		① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米 発芽玄米		① ごはん(ゆかり)	① 白米 発芽玄米	
② 茄子と野菜の炒めもの	② 茄子・ピーマン・玉葱・人参・豚肉		② さばの照焼	② さば		② 野菜コロッケ	② ジャが芋 コーン 玉ねぎ		② コーンフライ	② コーン 鶏肉 牛肉	
③ ほうれん草のお浸し	③ ほうれん草・刻み揚げ		③ 茄子と豚肉のみそ炒め	③ 茄子 豚肉 もやし 枝豆		③ 和風マカロニソテー	③ 和風マカロニソテー		③ 牛焼肉	③ 豚肉 玉ねぎ 乳成分	
④ 洋梨缶	④ 洋梨		④ コイン人参の煮付	④ 人参		④ カットコーン	④ マカロニ 干しいたけ ツナ えのき		④ パンブキンサラダ	④ 牛肉 玉ねぎ ピーマン	
			⑤ 鶏じゃが	⑤ 鶏肉 玉ねぎ		⑤ 鶏とニラの甘辛炒め	⑤ ハロウィンかまぼこ		⑤ ハロウィンかまぼこ	⑤ 鶏肉 人参 キャベツ ニラ	
			⑥ たこ焼	⑥ 小麦 キャベツ たこ 卵成分 青ねぎ		⑥ 三角いりの煮付	⑥ 魚肉 あげ 卵成分		⑥ 高野豆腐の煮付	⑥ 魚肉 卵成分 イカ墨	
			⑦ みかん缶	⑦ みかん缶		⑦ もも缶	⑦ もも缶		⑦ オレンジ(生果)	⑦ オレンジ	
エネルギー		kcal	エネルギー	400	kcal	エネルギー	410	kcal	エネルギー	440	kcal
たんぱく質		g	たんぱく質	12.5	g	たんぱく質	12.2	g	たんぱく質	12.5	g
脂質		g	脂質	8.6	g	脂質	7.1	g	脂質	12.3	g
炭水化物		g	炭水化物	63	g	炭水化物	71.7	g	炭水化物	67.5	g
食塩相当量		g	食塩相当量	1.5	g	食塩相当量	1.3	g	食塩相当量	1.5	g

※魚に関しましては、噛み砕ける程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は場合により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。