



Table for October 1st (Monday) menu. Columns include date, dish name, ingredients, allergens, and energy/protein content. Dishes include コッペパン牛乳, スコッチエッグ, パックケチャップ, もやしのソテー, レタスのスープ, ヨーグルト.

Table for October 6th (Friday) menu. Columns include date, dish name, ingredients, allergens, and energy/protein content. Dishes include コッペパン牛乳, 豚肉のソース炒め, さつまいもコロッケ, オニオンスープ, 奈良のみかんジャム.

Table for October 9th (Monday) menu. Columns include date, dish name, ingredients, allergens, and energy/protein content. Dishes include ごはん牛乳, みそカツ, 木の葉丼, すまし汁, 奈良のブルーベリーゼリー.

Table for October 15th (Monday) menu. Columns include date, dish name, ingredients, allergens, and energy/protein content. Dishes include ナン牛乳, キーマカレー, ごぼうサラダ, パックごまドレッシング, フルーツミックス.

Informational section containing: 【食品に関するアレルギーについて】 (Allergy information), 【献立にのせるマークについて】 (Menu marking), 【6つの基礎食品群】 (6 basic food groups), and 【今月の平均栄養量】 (Average monthly nutrition). Includes a table of nutrients like Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, etc.



日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
16日 (金) 食育の日・ わ食の日 岐阜県の料理	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2
	けいちゃん (鶏肉のみそ炒め)	鶏肉 キャベツ、もやし 赤みそ みそ ゴマ油 さとう 中華スープ 清酒 しょうゆ こしょう	1 鶏肉 4 1 1 6 5 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	長いもの天ぷら	長いも(衣つき) こめ油 青のり粉	5 6 2
	しょうゆラーメン	にんじん、★にんじん にら たまねぎ とうもろこし こんにやくめん しょうゆラーメンスープの素 中華スープ 清酒 こしょう	3 3 4 4 5 大豆 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	★ラッキーにんじんが入っているよ!		
	「けいちゃん」は、岐阜県の郷土料理です。 鶏肉に、みそやしょうゆで味をつけて 野菜といっしょに炒めた料理だよ!		
	エネルギー 757kcal たんぱく質 26.2g		

おむに体の組織をつくる

1群 ●肉、魚、卵、豆・豆製品… たんぱく質をおもな成分とするもの

2群 ●牛乳・乳製品、小魚、海藻… カルシウムを多く含むもの

3群 ●緑黄色野菜(色の濃い野菜)… カロテン(ビタミンA)を多く含むもの

4群 ●その他の野菜(色の薄い野菜)、果物… ビタミンCを多く含むもの

5群 ●穀類、いも類、砂糖… 炭水化物をおもな成分とするもの

6群 ●油脂… 脂質をおもな成分とするもの

6つの基礎食品群を参考に、バランスの良い食事のとり方を考えてみよう!

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
19日 (月)	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2
	さばのみそ煮	さばのみそ煮	1 さば 大豆 小麦
	切り干し大根の煮物	さつまあげ 切り干し大根 にんじん こめ油 さとう だしの素 しょうゆ みりん	1 4 3 6 5 5
	ちゃんこ汁	鶏肉 にんじん ねぎ 白菜 ごぼう こんにやく こめ油 おろししょうが 清酒 だしの素 しょうゆ	1 鶏肉 3 3 4 4 5 6
	干しいも	干しいも	5
	魚には「骨」があります。 飲みこまず、しっかりかんで食べましょう。		
	エネルギー 772kcal たんぱく質 30.9g		

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
20日 (火)	食パン	食パン	5
	牛乳	牛乳	2
	ポークチャップ	豚肉 さやいんげん マッシュルーム、えりんぎ ソテーオニオン オリーブ油 赤ワイン おろしにんにく 塩、こしょう トマトケチャップ トマトベースソース ウスターソース	1 豚肉 3 4 4 6 大豆
	フライドさつまいも 2こ	フレンチさつまいも こめ油	5 6
	ササミのスープ	ササミ キャベツ、たまねぎ にんじん 米粉マカロニ こめ油 コンソメスープ 塩、こしょう しょうゆ	1 鶏肉 4 3 5 6 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	りんごジャム	りんごジャム	5
	エネルギー 887kcal たんぱく質 33.8g		

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
21日 (水)	玄米入りごはん	玄米入りごはん	5
	牛乳	牛乳	2
	ハヤシライス	牛肉 にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース じゃがいも こめ油 さとう ハヤシルウ デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン スープストック 塩、こしょう	1 牛肉 3 4 4 3 5 6 5 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 牛肉 ゼラチン 豚肉
	ほうれん草のソテー	ウインナー ほうれん草 とうもろこし こめ油 コンソメスープ 塩、こしょう	1 豚肉 3 4 6 小麦 大豆 鶏肉
	味付小魚	味付小魚	2
	エネルギー 871kcal たんぱく質 34.5g		

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
22日 (木)	コッペパン	コッペパン	5
	牛乳	牛乳	2
	ピーマンの肉詰めフライ	ピーマンの肉詰めフライ こめ油	1 鶏肉 豚肉 小麦 6
	パックケチャップ	ケチャップ	4
	キャベツのソテー	キャベツ さやいんげん とうもろこし こめ油 塩、こしょう コンソメスープ	4 3 4 6 小麦 大豆 鶏肉
	うずら卵のスープ	焼き豚 うずら卵 にんじん たまねぎ コンソメスープ 塩、こしょう	1 豚肉 大豆 小麦 3 3 4 小麦 大豆 鶏肉
	手を洗おう		
	エネルギー 785kcal たんぱく質 31.7g		

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
23日 (金)	ひじきごはん	ひじきごはん	5
	牛乳	牛乳	2
	あじのおろし煮	あじのおろし煮	1 小麦 大豆
	れんこんのきんぴら	ちりめんじゃこ れんこん にんじん ゴマ油 さとう 清酒、みりん だしの素 しょうゆ	2 4 3 5 5 さば 小麦 大豆
	さつまいものみそ汁	さつまいも たまねぎ えのきたけ ねぎ うすあげ みそ だしの素	5 4 4 3 1 1 大豆 大豆 さば
	ココアパウダー	ココアパウダー	5
	エネルギー 781kcal たんぱく質 29.2g		

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
26日 (月)	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2
	とうふハンバーグ	とうふハンバーグ	1 鶏肉 小麦 大豆
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草 もやし ごま和えの素	3 4 6 小麦 大豆 乳 さば 鶏肉 ごま
	みそ汁	うすあげ にんじん ねぎ 切り干し大根 ごぼう こんにやく みそ だしの素	1 大豆 3 3 4 4 5 大豆 さば
	ミックスナッツ	ミックスナッツ	6 カシューナッツ
	早寝、早起き、朝ごはん		
	エネルギー 790kcal たんぱく質 28.3g		

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
27日 (火)	米粉パン	米粉パン	5
	牛乳	牛乳	2
	さわらのハーブ焼き	さわらのハーブ焼き	1 小麦 大豆 りんご
	ポテトサラダ	じゃがいも グリーンピース とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 塩 ブラックペッパー	5 3 4 6 大豆
	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ セロリ ホールトマト 押し麦 こめ油 さとう コンソメスープ 塩、こしょう	1 豚肉 3 3 4 3 5 6 5 小麦 大豆 鶏肉
	エネルギー 786kcal たんぱく質 33.3g		

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
28日 (水)	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2
	すきやき煮	牛肉 焼き豆腐 白菜 たまねぎ、白ねぎ しめじ こんにやく 焼きふ こめ油 さとう だしの素 清酒 みりん しょうゆ	1 牛肉 1 大豆 4 4 4 5 5 6 5 さば 小麦 大豆
	ちりめんたくあん	ちりめんじゃこ きざみたくあん 白いりごま こめ油 さとう しょうゆ みりん 清酒	2 4 6 6 5 小麦 大豆
	金時煮豆	金時煮豆	1
	エネルギー 903kcal たんぱく質 31.6g		

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
29日 (木)	コッペパン	コッペパン	5
	牛乳	牛乳	2
	ハムカツ	ハムカツ こめ油	1 小麦 大豆 豚肉 6
	きのこのソテー	えりんぎ、しめじ とうもろこし オリーブ油 おろしにんにく コンソメスープ 塩、こしょう しょうゆ	4 4 4 6 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	栗入りクリームシチュー	にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ 栗 マカロニ(シェル) 細の目チーズ 牛乳 クリームシチューの素 コンソメスープ ローリエ、こしょう	3 3 3 3 5 2 小麦 2 乳 2 小麦 乳 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	ハロウィンデザート	パンキンパバロア	5 大豆
	エネルギー 895kcal たんぱく質 29.1g		

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
30日 (金)	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2
	さけのレモンソースかけ	さけ(でん粉付) こめ油 白いりごま さとう レモン汁 しょうゆ	1 さけ 6 6 5 小麦 大豆
	里いもとにんじんのそぼろあんかけ	合挽ミンチ にんじん たまねぎ 里いも こめ油 さとう でん粉 おろししょうが しょうゆ 清酒、塩	1 牛肉 豚肉 3 4 5 6 5 小麦 大豆
	キャベツのみそ汁	うすあげ じゃこ天 キャベツ えのきたけ みそ だしの素 大豆ふりかけ	1 大豆 1 4 4 1 大豆 さば 小麦 大豆 ごま
	大豆ふりかけ	大豆ふりかけ	5
	エネルギー 884kcal たんぱく質 38.1g		