



実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・脂実		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
									kcal	g	mg
1 (火)	食パン/黒豆きなご(牛乳)/牛乳 焼きうどん いかマリネサラダ なし	きなご	牛乳		にんじん ねぎ きゃべつ えのきたけ エリンギ たまねぎ	食パン 砂糖 うどん	油 油	塩 酒(だし) 酒 みりん 醤油 ｺｯﾌﾟ 酢 塩	753	29.8	320
2 (水)	ごはん 牛乳 鶏飯(けいはん) 【鹿児島県の郷土料理】 がね 黒糖ピーンズ	鶏肉 卵 海苔	牛乳	高菜漬け ねぎ	根深ねぎ しょうが	米 ごま油 ｺﾞﾏ 油	酒 塩 ｺｯﾌﾟ みりん 醤油 ｺｯﾌﾟ 酒 塩 醤油	818	27.0	332	
3 (木)	びりんめし 牛乳 れんこん入りつくね 野菜サラダ つぼん汁【熊本県の郷土料理】	豆腐 油あげ 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう 干し椎茸 切干大根 れんこん たまねぎ しょうが	米 砂糖 パン粉 砂糖	油 ｺﾞﾏ 油	醤油 みりん 塩 みりん 塩 ドレッシング 酒 醤油 みりん	741	26.4	372
4 (金)	ごはん 牛乳 魚のごまがらめ きんぴらごぼう 切干大根のみそ汁	ホキ 豚肉	牛乳		にんじん ごぼう えだまめ	米 片栗粉 砂糖	油 黒ごま 油 ｺﾞﾏ	酒 みりん 醤油 みりん 醤油 煮干し(だし)	754	29.7	358
7 (月)	チャプチェ丼 牛乳 さつま芋の粉ふき芋 鶏もずくスープ	牛肉 鶏肉	牛乳	にんじん いら	にんにく しょうが ｺﾞぼろ たまねぎ えのきたけ	米 はちみつ 春雨 砂糖	油 ｺﾞﾏ油 バター	酒 醤油 塩 ｺｯﾌﾟ 鶏豚湯 醤油 酒 塩	789	27.1	307
8 (火)	黒糖パン 牛乳 きのこのパスタ フィッシュトマトソース 添え野菜	ベーコン 生ｸﾗﾑ ホキ	牛乳	ほうれん草 ピーマン トマト	たまねぎ しめじ エリンギ たまねぎ にんにく みかん果汁	パン 黒砂糖 スバゲティ	油 黒ごま 油	酒 みりん 醤油 酒 ｺｯﾌﾟ ｺｯﾌﾟ ｺｯﾌﾟ 塩	832	35.9	381
9 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のカレーソテー 海藻サラダ すまし汁	鶏肉 ロースハム	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり もやし	米 砂糖	油 黒ごま 油	塩 ｸﾞﾗｰﾝ 酒 醤油 酢 醤油	733	27.3	287
10 (木)	ごはん 牛乳 秋なすの肉みそ おひだし 野菜とキムチのみそ汁	鶏肉 みそ かつお節	牛乳	にんじん	なす たまねぎ えだまめ しょうが もやし	砂糖 片栗粉 砂糖	油 ｺﾞﾏ 油	みりん 酒 醤油 醤油 煮干し(だし)	756	29.1	440
11 (金)	キッスデー										
14 (月)	体育の日										
15 (火)	きな粉揚げパン 牛乳 もち麦入りチョップドサラダ 米粉入りコーンスープ	きな粉 ベーコン	牛乳	トマト	きゃべつ きゅうり えだまめ にんにく	パン きび砂糖 もち麦 粉	油 バター	塩 ｺｯﾌﾟ 塩 ｺｯﾌﾟ 塩 ｺｯﾌﾟ	791	26.7	373
16 (水)	中華味ごはん 牛乳 回鍋肉(ホイコーロー) 炒めわかめスープ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	干しいたけ たけのこ ねぎ ピーマン	米 砂糖 砂糖	油 しょうが 油	塩 鶏豚湯 醤油 酒 醤油 酒 酢 塩 豆板醤 酒 中華ｽｰﾌﾟ 醤油	712	29.8	314
17 (木)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 カラフルサラダ みそけんちん汁	いわし ロースハム 鯉節	牛乳	しそ	梅肉	砂糖 片栗粉	油 油	醤油 みりん 塩 塩 酢 煮干し(だし)	785	29.2	455
18 (金)	ごはん 牛乳 ナッツごぼう もやしのごま酢あえ 肉じゃが	鶏肉 ロースハム	牛乳		ごぼう もやし きゅうり たまねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 黒ごま 油	酒 みりん 醤油 酢 塩 醤油 酒 みりん 醤油	839	29.0	349
21 (月)	赤飯(ごま塩) 牛乳 うま煮(武雄の郷土料理) 白あえ 刀根早生柿	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん いんげん	れんこん こんにゃく 干しいたけ ｺﾞぼろ こんにゃく	米 小豆 里芋 砂糖	油 ごま	酒 みりん 醤油 醤油 みりん	708	27.1	380
22 (火)	即位礼正殿の儀の行われる日										
23 (水)	20日(日)の振替休日(武雄くんち)										
24 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ れんこんとひじきの炒り煮 冬瓜のみそ汁	鶏肉 ひじき 牛肉	牛乳	ねぎ	レモン たまねぎ れんこん こんにゃく えだまめ	米 砂糖	油 ｺﾞﾏ油 油	酒 塩 ｺｯﾌﾟ 醤油 酢 酒 みりん 醤油 煮干し(だし)	721	30.3	324
25 (金)	☆☆『おはし名人メニュー』魚の身をほぐす・春雨汁の具をほぐす・すくうなど、はし使いを意識しながらいただきます☆☆										
28 (月)	ごはん 牛乳 れんこんハンバーグ ほうれん草ソテー なすとかぼちゃのみそ汁	鶏肉 卵 牛肉 豚肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが もやし ｺｰﾝ	米 パン粉 砂糖	油 ｺﾞﾏ油 バター	塩 ｺｯﾌﾟ ｸﾞﾗｰﾝ 酒 みりん 醤油 塩 ｺｯﾌﾟ ｺｯﾌﾟ	790	31.2	407
29 (火)	ミルクパン じゃがとひよこ豆のグラタン ドレッシングサラダ コンソメスープ	豆 鶏肉	牛乳	パセリ	たまねぎ えだまめ きゃべつ きゅうり もやし	ミルクパン バター	油 油	塩 ｺｯﾌﾟ ｺｯﾌﾟ 塩 ｺｯﾌﾟ ｺｯﾌﾟ 酒 塩 ｺｯﾌﾟ ｺｯﾌﾟ	792	29.4	443
30 (水)	ちらし寿司 牛乳 ミネラルたっぷりサラダ 豚肉とれんこんのみそ炒め	鶏肉 卵 大豆 かまぼこ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう きゃべつ ｺﾞぼろ きゅうり ｺｰﾝ	米 砂糖 砂糖	油 ごま 油	塩 酢 酒 みりん 醤油 酒 みりん 醤油	798	29.1	426
31 (木)	減量ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き かぼちゃサラダ わかめうどん	さば みそ ロースハム	牛乳	かぼちゃ	きゅうり たまねぎ たまねぎ	米 砂糖	油 ｺﾞﾏ 油	酒 みりん 塩 醤油 塩 ｺｯﾌﾟ 煮干し(だし) みりん 醤油 塩	748	31.7	308

10月の武雄の食材は「刀根早生柿(とねわせがき)」です。奈良県の刀根さんの柿園で発見された柿で、種のないのが特徴です。刀根柿は渋柿ですが、アルコールや炭酸ガスの中で渋抜きをし、甘くしたものです。柿はビタミンAやCがたっぷり、寒くなるこれからの時季の健康を守ってくれます。

