

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
				赤:肉や肉、骨や魚を作る	黄:脂や力のもとになる	緑:体の調子を整える	
1	金	○	ごはん 蒸しさわらのねぎソース 煮うずら 白菜スープ	ぎゅうにゅう さわら	こめ さとう はるさめ	にんにく しょうが にんじん	579
				うずらたまご ベーコン ぶたにく	こめあぶら ごまあぶら	たまねぎ はくさい ねぎ こまつな	25.2
4	月	○	かみかみ大豆ごはん 燗汁 いかの香味焼き	ぎゅうにゅう だいず いか	こめ こめあぶら	にんにく しょうが しいたけ	591
				あぶらあげ みそ	じゃがいも ごまあぶら	ごぼう たまねぎ にんじん こまつな ねぎ グリンピース	25.1
5	火	○	ジャンバラヤ ポテトスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう だいず	こめ こめあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん	591
				ぶたにく ベーコン とりにく かんてん	じゃがいも	たまねぎ キャベツ こまつな グリンピース ホールコーン きゅうり ぶどうジュース	18.6
6	水	○	ジャージャー麺 さつまいものオレンジ煮	ぎゅうにゅう ぶたにく	むしちゅうかめん さとう	しょうが にんにく しいたけ	682
				だいず みそ	かたくりこ ごまあぶら さつまいも ごま こめあぶら さとう	にんじん たけのこ たまねぎ もやし オレンジジュース	24.7
7	木	○	ごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 わかめとじゃこのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう かたくりこ	しょうが にんにく にんじん	646
				わかめ ちりめんじゃこ	じゃがいも こめあぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん きゅうり いんげん ホールコーン キャベツ もやし	20.5
8	金	○	昆布ごはん 竹輪のマヨネーズ焼き 野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう こんぶ みそ	こめ さとう こめあぶら	にんじん ごぼう しいたけ	586
				ちくわ かつおぶし とうふ あぶらあげ なまクリーム とりにく だっしふんにゅう	マヨネーズ さとう さつまいも	たまねぎ だいこん こまつな ねぎ パセリ グリンピース	20.8
11	月	○	ごはん 豚肉のスタミナ焼き のりの佃煮 きこのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	こめ さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ	581
				みそ わかめ なまあげ	ごまあぶら	キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ なら こまつな	26.6
12	火	○	ガーリックトースト 果物(メロン) カレーシチュー	ぎゅうにゅう なまクリーム	ソフトフランスパン さとう	にんじん たまねぎ にんにく	649
				ぶたにく いんげんまめ	じゃがいも マーガリン こむぎこ バター こめあぶら	グリンピース パセリ メロン	20.6
13	水	○	おやこどん 親子丼 野菜のおかか和え	ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう	にんじん たまねぎ にんにく	600
				かまぼこ たまご なると かつおぶし	ごまあぶら	しいたけ もやし キャベツ グリンピース なら	30.8
14	木	○	きび入りゆかりごはん 豆腐の五目煮 中華風 和え物	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ きび こめあぶら	にんにく しょうが にんじん	581
				とうふ	さとう ごまあぶら はるさめ かたくりこ	たまねぎ たけのこ はくさい ねぎ もやし しいたけ	23.1
15	金	○	ひじきスバゲティ キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ひじき	スバゲティ こめあぶら	にんじん たまねぎ いんげん	580
				さつまいも とりにく あぶらあげ	さとう オリーブあぶら	しいたけ きゅうり キャベツ ホールコーン	23.9
18	月	○	あじさいごはん 肉豆腐 野菜のごま和え	ぎゅうにゅう だいず	こめ さとう こめあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ	581
				ぶたにく とうふ	さとう ごま やきふ	ねぎ えのきたけ こまつな みづば しらたき キャベツ	26.7
19	火	○	パインパン さかなのパン粉焼き コーンポテト カレースープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	パインパン パンこ バター	パセリ にんにく しょうが	621
				ぶたにく いんげんまめ ウィンナー チーズ	マヨネーズ じゃがいも こめあぶら	ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ホールコーン	27.8
20	水	○	ヒビンバ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう こめあぶら	しょうが にんにく にんじん	580
				わかめ とうふ	ごま ごまあぶら	ぜんまい たけのこ たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし ねぎ	24.0
21	木	○	たこめし 和休汁 鶏肉のから揚げ	ぎゅうにゅう たこ	こめ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく にんじん	646
				とりにく みそ	かたくりこ こめあぶら	ごぼう しいたけ こまつな グリンピース	25.0
22	金	○	わかめごはん かきたま汁 鮭のチャンチャン焼き	ぎゅうにゅう わかめ みそ	こめ さとう ごま	しょうが にんじん しいたけ	580
				さけ たまご とうふ	かたくりこ こめあぶら	ほうれんそう たまねぎ しめじ キャベツ ホールコーン ねぎ	28.0
25	月	○	ココアパン スパニッシュオムレツ 野菜スープ	ぎゅうにゅう ベーコン	ココアパン じゃがいも	にんにく にんじん しめじ	581
				ウィンナー たまご いんげんまめ	さとう こめあぶら	たまねぎ ほうれんそう こまつな キャベツ	23.0
26	火	○	ごはん わかさぎの南蛮漬 塩肉じゃが	ぎゅうにゅう わかさぎ	こめ こめあぶら さとう	しょうが にんにく しらたき	681
				ぶたにく	かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン グリンピース ねぎ	22.0
27	水	○	マーボーなす丼 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ さとう こめあぶら	にんにく しょうが にんじん	641
				とうふ ベーコン	かたくりこ はるさめ ごまあぶら	たまねぎ たけのこ なす ねぎ キャベツ なら こまつな	21.6
28	木	○	ツナライス トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	こめ こめあぶら	たまねぎ にんじん レタス	581
				たまご	かたくりこ じゃがいも	トマト グリンピース	18.8
29	金	○	しょうが 新生姜ごはん さばのみそ煮 野菜のすまし汁 塩きゅうり	ぎゅうにゅう さば とりにく	こめ さとう ごま	しょうが にんじん しめじ	578
				とうふ みそ あぶらあげ		こまつな たまねぎ しいたけ きぬさや ねぎ	25.8

*食材料購入の都合により献立を変更することがあります。