

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	水	○	ご飯 松風焼 青菜とコーンのソテー 沢煮椀	豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 粉豆腐 豚小間 こんぶ	米 砂糖 ジャがいも 米油 でん粉 いりごま(白)	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸 とうもろこし 缶詰 大根 たけのこ 水煮 さやえんどう	795	36.6
7	月	○	四川豆腐丼 華風コーンスープ 果物	豚小間 みそ 豆腐	米 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油	人参 チンゲン菜 小松菜 にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 水煮 玉葱 セロリ とうもろこし 缶詰 ねぎ 果物	801	31.5
8	火	○	ご飯 鱈の香味焼き 小松菜とさつま揚げの油炒め みそけんちん汁 地場野菜使	鱈 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	米 突きこんにゃく ジャがいも いりごま(白) 米油 ごま油	小松菜 人参 しょうが にんにく ごぼう 大根 ねぎ	756	33.9
9	水	○	セサミパン 鶏肉豆乳クリームシチュー カリカリ油揚げのサラダ 果物	鶏もも肉 豆乳 油揚げ	セサミパン ジャがいも 砂糖 小麦粉 米油 ごま油 ひまわり油	人参 小松菜 玉葱 セロリ キャベツ もやし 果物	800	28.5
10	木	○	豆わかご飯 かじきの和風ステーキ 大根の甘酢づけ じゃが芋と揚げの味噌汁	大豆(国産、乾) まかじき 油揚げ みそ わかめ 炊き込みわかめ(乾燥)	米 砂糖 ジャがいも 米油	大根 大根葉 にんにく ねぎ レモン(果汁)	794	35
11	金	○	麦ご飯 真砂揚げ じゃこと水菜のサラダ いものこ汁	鶏ひき肉 豆腐 みそ しらす干し わかめ(乾燥) ちりめんじゃこ	米 麦 でん粉 砂糖 さといも こんにゃく 揚げ油 ごま油	人参 水菜 ほうれん草 玉葱 キャベツ ねぎ	833	32.8
14	月	○	ほうれん草のクリームスパ ひじき入りコールスロー メロン	鶏肉小間 ベーコン 豆乳 芽ひじき	スバゲティー 小麦粉 砂糖 オリーブ油 米油 ひまわり油	人参 ほうれん草 にんにく 玉葱 えのきたけ キャベツ とうもろこし 缶詰 メロン	803	26.2
15	火	○	青大豆とごまのご飯 ひじき入り厚焼き卵 人参のきんぴら なめこ汁	青大豆(国産、乾) 粉豆腐 たまご 豚小間 豆腐 油揚げ みそ 芽ひじき	米 もち米 砂糖 突きこんにゃく いりごま(黒) 炒め油 いりごま(白) ごま油	人参 干し椎茸 玉葱 なめこ ねぎ	827	33.1
16	水	○	山菜おこわ 青菜の薬味和え 肉団子の味噌汁 地場野菜使	鶏肉小間 油揚げ 豚ひき肉 粉豆腐 みそ	米 もち米 砂糖 でん粉 ジャがいも 板こんにゃく ひまわり油 ごま油	小松菜 人参 大根 ねぎ もやし ぜんまい(水煮国産) しょうが わらび(水煮) にんにく ごぼう	777	31
17	木	○	ご飯 かつおとゴマのふりかけ 白身魚のネギ味噌ソース 新じゃがの鶏そぼろ煮	粉かつお ホキ みそ 鶏ひき肉	米 砂糖 ジャがいも 板こんにゃく でん粉 いりごま(白) 米油	人参 しょうが ねぎ 玉葱	825	38
18	金	○	コッペパン ポーランドカツレツ ポテトパンブキンサラダ ピゴス(ポーランド) 	豚モモ肉 ベーコン ウィンナー	コッペパン 小麦粉 砂糖 パン粉 ジャがいも 揚げ油 ひまわり油 すりごま(白)	かぼちゃ 人参 トマト 缶詰 玉葱 キャベツ セロリ	858	36.4
21	月	○	チキンライスのコーンクリームかけ ワカメとじゃこのサラダ	鶏肉小間 ベーコン 豆乳 油揚げ わかめ(乾燥) ちりめんじゃこ	米 小麦粉 米油 ひまわり油	人参 トマトジュース ほうれん草 にんにく 玉葱 マッシュルーム(缶詰) とうもろこし 缶詰 キャベツ	851	31.2
22	火	○	豚キムチ丼 小松菜としめじのスープ 果物	豚小間 豆腐	米 三温糖 でん粉 すりごま(白) ごま油	にら 人参 小松菜 白菜キムチ ねぎ 玉葱 しょうが にんにく しめじ 果物	756	35.1
23	水	○	鮭フライバーガー レンズ豆のトマトスープ 青海苔ポテト	生鮭 鶏肉小間 レンズ豆(乾) 青のり	丸パン 小麦粉 卵粉 ジャがいも 揚げ油 米油	にんじん トマト 缶詰 玉葱 キャベツ セロリ	812	36.1
24	木	○	レタスとカニのチャーハン 蒸し餃子 ほうれん草ときのご味噌汁	かに風味かまぼこ みそ 豚ひき肉 粉豆腐 油揚げ	米 でん粉 餃子の皮 ジャがいも ごま油 米油	にら 人参 ほうれん草 ねぎ レタス キャベツ にんにく 玉葱 しょうが しめじ	792	28.7
25	金	○	醤油ラーメン フライドオニオン オレンジカクテル	豚小間	中華めん 砂糖 揚げ油 小麦粉 サラダ油 ごま油	人参 にんにく しょうが 玉葱 もやし ねぎ メンマ みかん缶 パイナップル 黄桃缶 レモン(果汁) オレンジジュース	834	26
28	月	○	肉味噌丼 野菜とコーンのスープ 果物	豚ひき肉 焼き豆腐 豚小間	米 突きこんにゃく 砂糖 ジャがいも でん粉 米油	人参 ほうれん草 ねぎ 玉葱 干し椎茸 にんにく しょうが セロリ とうもろこし 果物	810	29.7
29	火	○	カレーライス 手作り福神漬け フルーツゼリー	豚小間 アガー	米 ジャがいも 中ざら糖 小麦粉 三温糖 砂糖 ひまわり油 サラダ油 いりごま(白)	人参 しょうが にんにく 玉葱 なす 大根 れんこん 黄桃缶 みかん缶	843	23.8
30	水	○	かしわ飯 きびなごのカレー天ぷら きのこ大根のすまし汁	鶏肉小間 油揚げ きびなご	米 砂糖 小麦粉 コーンスターチ 揚げ油 くすでん粉	人参 小松菜 ごぼう 干し椎茸 たけのこ 水煮 しめじ ねぎ えのきたけ 生椎茸 大根	814	35.6
31	木	○	中華丼 ブロッコリーの中華和え カフェオレゼリー	豚小間 いか むきえび 豆乳 アガー	米 砂糖 くすでん粉 米油 ごま油 いりごま(白)	人参 チンゲン菜 にんにく ブロッコリー たけのこ 水煮 白菜 玉葱 干し椎茸 しょうが もやし	788	37.8