



日	曜	牛乳	献立	主な材料			栄養価	
				赤)血や肉になる	黄)熱や力になる	緑)体の調子を整える	エネルギー kcal	タンパク g
2	木	○	中華ちまき 道産子汁 サイダーポンチ	牛乳 わかめ 寒天 焼き豚 豚肉 鮭 みそ	ごま油 バター じゃが芋 もち米	人参 竹の子 グリンピース 干し椎茸 玉葱 大根 コーン 葱 みかん・パイン缶	794	28.6
7	火	○	ご飯 鶏の照り焼き 青菜のしらす和え かきたま汁	牛乳 しらす 鶏肉 油揚げ 鰹節 豆腐 卵	ごま油 米 砂糖 片栗粉	小松菜 人参 生姜 もやし えのき ねぎ	790	34.5
8	水	○	きつねうどん 真珠団子 スナップえんどうのごま和え	牛乳 わかめ 油揚げ 豚肉 白身魚すりみ 卵	ごま油 ごま うどん 砂糖 片栗粉 もち米	ほうれん草 人参 葱 竹の子 生姜 干し椎茸 切干大根 スナップエンドウ	798	34.7
9	木	●	グリーンピースご飯えびクリームソースがけ クルトン入りサラダ	牛乳 脱脂粉乳 クリーム ミルクヒー ベーコン えび	バター 油 米 小麦粉 砂糖 クルトン じゃが芋	人参 グリンピース にんにく 玉葱 しめじ きゅうり ブロッコリー 赤ピーマン	847	24.4
10	金	○	ご飯 かつおの風味揚げ 沢庵ときゅうりの和え物 和風ワンタンスープ	牛乳 かつお 豚肉 みそ	油 ごま油 ごま 米 片栗 粉 ワンタン皮	人参 小葱 生姜 にんにく 葱 えのき 大根 沢庵 きゅうり	775	34.4
13	月	○	カレーライス 福神漬け 新玉葱ドレッシングサラダ	牛乳 豚肉	油 バター 米 玄米 砂糖 ごま じゃが芋 ざらめ 小麦粉	人参 にんにく 生姜 福神漬け 玉葱 きゅうり キャベツ	890	23.7
14	火	○	ビビンバ丼 中華スープ 果物	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 豆腐	ごま油 油 ごま 米 麦 砂糖 じゃが芋	ほうれん草 人参 小葱 生姜 にんにく もやし 干し椎茸 果物	813	33.3
15	水	○	揚げパン(シュガー) 肉団子スープ アスパラとポテトのソテー	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	油 ごま油 バター ミルクパン 砂糖 片栗粉 じゃが芋	人参 アスパラ 葱 生姜 キャベツ コーン	776	27.4
16	木	○	スタミナライス ふわふわ卵焼き じゃが餅スープ 果物	牛乳 豚肉 みそ 卵 豆腐 はんぺん	油 ごま油 ごま 米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	小葱 ミツバ 人参 千両菜 葱 にんにく 玉葱 キャベツ 果物	817	31.2
17	金	○	ご飯 赤魚の煮付け ごぼうサラダ 吉野汁	牛乳 赤魚 卵 鶏肉 ちくわ	ごま マネーズ 米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋 うどん	みつば 人参 小松菜 生姜 ごぼう きゅうり しめじ 葱	814	33.6
20	月	○	豆腐の五目炒め丼 春雨スープ 大根ときゅうりの中華漬け	牛乳 豚肉 豆腐 うずら卵 ハム	油 ごま油 ごま 米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	人参 千両菜 にんにく 生姜 干し椎茸 白菜 葱 大根 きゅうり	810	31.3
21	火	○	パインパン ミートソースエッグ ペペロンチーノソテー 野菜カレースープ	牛乳 豚肉 大豆 卵 ベーコン 鶏肉	油 オリーブ油 สปาゲッティ じゃが芋	人参 パセリ 玉葱 にんにく キャベツ コーン	826	35.7
22	水	○	菜飯 鱈の香味焼き もやし炒め 五月汁	牛乳 さわら 卵 油揚げ 焼き豆腐 みそ	ごま油 油 米	人参 みつば 絹さや 生姜 葱 にんにく もやし 竹の子 ごぼう	787	37.0
23	木	○	みそラーメン 煮玉子 根菜チップス 果物	牛乳 豚肉 みそ 中華みそ うずら卵	油 ラード ごま油 ごま 中華麺 砂糖	人参 千両菜 キャベツ 玉葱 もやし 生姜 にんにく 葱 さつまいも れんこん 果物	859	28.9
24	金	○	メキシカンライス イタリアンスープ ミルクゼリーいちごソース	牛乳 チーズ クリーム 粉寒天 えび いか ベーコン 鶏肉 卵	油 米 玄米 じゃが芋 パン粉 砂糖	ピーマン 人参 ほうれん草 コーン 玉葱 いちごジャム	845	33.6
27	月	○	ご飯 さばの塩焼き 新じゃが芋のそぼろあん 土佐和え	牛乳 わかめ さば 豚肉 鰹節	油 米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	人参 切干大根 玉葱 干し椎茸 グリーンピース レモン きゅうり 生姜	800	33.1
28	火	○	ピザトースト ポトフ 果物	牛乳 チーズ ハム 卵 ウィンナー 豚肉 インゲン豆	油 食パン じゃが芋	ピーマン 人参 マッシュルーム缶 玉葱 にんにく キャベツ 果物	789	34.1
29	水	○	ご飯 まさご揚げ 野菜の辛子和え たぬき汁	牛乳 脱脂粉乳 しらす 鶏肉 豆腐 卵 かまぼこ みそ	油 米 片栗粉 砂糖 里芋 こんにゃく	人参 ほうれん草 玉葱 もやし ごぼう 大根 葱	786	31.4
30	木	○	山菜おこわ 豚肉の三州煮 果物	牛乳 油揚げ 豚肉 生揚げ いか	油 米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	人参 インゲン しめじ ぜんまい 葱 わらび 玉葱 果物 干し椎茸	818	27.9
31	金	○	練馬スパゲッティ 抹茶きなこ蒸しケーキ ミニトマト	牛乳 のり 卵 きな粉 卵 ゆであずき	オリーブ油 バター สปาゲッティ 砂糖 小麦粉	小葱 ミニトマト 大根	865	34.2

☆食材購入の都合により、献立を変更することがあります。