



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
3	月	○	麦ご飯 鶏のバンバンジーソース 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 鶏肉 𠂔	油 ごま油 ごま 米 麦 砂糖 春雨 はちみつ じゃが芋	人参 𠂔𠂔𠂔菜 にんにく 生姜 葱 きゅうり もやし 白菜	810	29.5
4	火	○	ビーンズドライカレーライス いかサラダ	牛乳 わかめ 豚肉 大豆 いか	油 オリーブ油 バター 米 玄米 小麦粉 砂糖	人参 ビーガン 生姜 にんにく 玉葱 ごぼう レン キャベツ きゅうり	846	30.8
5	水	○	えびチリソース焼きそば 切干大根のナムル あじさいゼリー	牛乳 寒天 乳酸菌飲料 鶏肉 うずら卵 えび	油 ごま油 ごま 中華麺 片栗粉 砂糖	人参 𠂔𠂔𠂔菜 生姜 にんにく 竹の子 玉葱 葱 もやし 切干大根 きゅうり ぶどうジュース	770	30.1
6	木	○	ご飯 鮭のみそチーズ焼き じゃが芋の金平 明日葉うどん入りすまし汁	牛乳 チーズ 鮭 みそ 豚肉 豆腐 ちくわ	バター 油 ごま 米 砂糖 じゃが芋 こんにやく 明日葉うどん	人参 ほうれん草 玉葱 しめじ 葱	803	38.5
7	金	○	焼肉ガーリックピラフ 冷凍りんご パリパリワンタンサラダ	牛乳 わかめ 豚肉 ツ缶	バター 油 ごま油 ごま 米 砂糖 ワンタン皮	人参 にんにく 玉葱 コーン キャベツ きゅうり 冷凍りんご	789	30.7
11	火	○	梅じゃごご飯 ひじき入り厚焼き玉子 炒り鶏 ミニトマト	牛乳 しらす ひじき 脱脂粉 乳 卵 鶏肉 ちくわ	ごま 油 米 里芋 こんにやく 砂糖	人参 インゲン ミニトマト 梅干し 玉葱 グリンピース 生姜 ごぼう れんこん 竹の子 椎茸	832	34.6
12	水	○	レモンバタートースト じゃが芋のトマト煮 バミセリサラダ	牛乳 豚肉 いんげん豆 𠂔	マーガリン 油 オリーブ油 砂糖 グラニュー糖 じゃが芋 バミセリ 炒り食パン	人参 トマト缶 バタレ レン にんにく 玉葱 きゅうり	848	27.5
13	木	○	ご飯 かじきと大豆のかりんとがらめ 野菜の生姜和え 沢煮椀	牛乳 かじき 大豆 豚肉	油 アーモンド 米 じゃが芋 片栗粉 砂糖	小松菜 人参 みつば 生姜 もやし 大根 えのき 葱	793	29.5
14	金	○	キムチチャーハン かきたまスープ 果物	牛乳 豚肉 卵 豆腐 なんと	油 ごま油 ごま 米 あわ 片栗粉	にら 𠂔𠂔𠂔菜 キムチ 玉葱 コーン 果物	782	26.3
17	月	○	高菜ご飯 韓国風すき焼き煮 オレンジゼリー	牛乳 寒天 卵 豚肉 焼き豆腐	ごま油 油 ごま 米 麦 じゃが芋 春雨 三温糖 砂糖	高菜漬け 人参 𠂔𠂔𠂔菜 玉葱 葱 にんにく 生姜 りんご みかん缶 みかんジュース	817	27.0
18	火	○	ココアパン ペイザンヌスープ なすとじゃが芋ミートグラタン 果物	牛乳 チーズ 豚肉 大豆 ベーコン	油 オリーブ油 じゃが芋 砂糖 パン粉	人参 ほうれん草 にんにく セロリ 玉葱 なす 大根 果物	804	31.0
19	水	○	ご飯 トビウオのさつま揚げ 糸寒天サラダ 豚汁	牛乳 昆布 わかめ 糸寒天 トビウオ 豆腐 えび 卵 かまぼこ 豚肉 油揚げ みそ	油 ごま油 ごま 米 砂糖 三温糖 片栗粉 じゃが芋	人参 葱 生姜 枝豆 きゅうり ごぼう 大根	846	36.0
21	金	○	鶏五目ご飯 ししゃもみりん焼き トマトだご汁 果物	牛乳 ししゃも 油揚げ 鶏肉 豚肉 かまぼこ	油 ごま 米 もち米 砂糖 こんにやく 小麦粉 白玉粉	人参 トマト 小松菜 グリンピース 干し椎茸 白菜 大根 葱 果物	847	33.2
24	月	○	あぶたま丼 大根のみそ汁 ぴり辛きゅうり	牛乳 わかめ 油揚げ ちくわ 卵 豆腐 みそ	ごま油 米 砂糖	人参 絹さや 干し椎茸 玉葱 大根 葱 きゅうり	816	32.9
25	火	○	和風スパゲッティ 空豆の塩茹で パナナケーキ	のり 牛乳 ベーコン 豚肉 卵	油 オリーブ油 バター 片栗粉 スパゲッティ 小麦粉 砂糖	人参 ほうれん草 玉葱 しめじ マッシュルーム缶 空豆 パナ レン	781	30.4
26	水	○	ご飯 さばのみそソース 野菜のごま酢和え のっぺい汁	牛乳 さば みそ 豚肉	油 ごま油 ごま 米 砂糖 里芋 片栗粉 こんにやく 竹輪ふ	人参 小松菜 キャベツ もやし 大根 葱	774	31.9
27	木	○	丸パン ポテトコロッケ キャベツのクリームスープ 果物	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 卵 ベーコン	油 バター じゃが芋 パン粉 小麦粉 丸パン	人参 バタレ 玉葱 キャベツ マッシュルーム缶 果物	870	29.7
28	金	ジョア	ハッシュドポーク 混ぜっこサラダ	ジョア クリーム しらす のり 豚肉 鰹節	バター 油 ごま	バター 人参 セロリ にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 グリンピース 大根 キャベツ	824	25.4

☆食材購入の都合により、献立を変更することがあります。