



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	タンパク質 g
1	火	○	ブルコギ丼 トック入り卵スープ 果物	牛乳 豚肉 卵	米 玄米 砂糖 トクゴ 小麦粉 油 ごま油	人参 たら ほうれん草 玉葱 もやし りんご 生姜 にんにく 白菜	817	26.9
2	水	○	きなこ揚げパン イタリアンスープ ジャーマンポテト	牛乳 チーズ きなこ ベーコン 鶏肉 卵 揚げ	ミドリパン 油 バター 砂糖 パン粉 ジャガ芋	人参 トマト ほうれん草 バター 玉葱 コーン にんにく	805	33.0
3	木	○	わかめしらすご飯 魚の照り焼き 煮浸し さつま汁	牛乳 しらす わかめ かじき 油揚げ 豚肉 さつま揚げ みそ	ごま油 米 砂糖 片栗粉 さつま芋 こんにゃく	人参 葱 生姜 もやし 白菜 ごぼう	802	36.1
4	金	○	舞茸ご飯 小田巻蒸し 肉じゃが	牛乳 油揚げ 卵 かまぼこ 鶏肉 豚肉	油 米 もち米 干しうどん こんにゃく ジャガ芋 砂糖	小松菜 人参 インゲン 舞茸 玉葱	831	29.2
8	火	○	ご飯 ヘルシー酢豚 中華風コーンスープ 果物	牛乳 豚肉 高野豆腐 卵	油 ごま油 米 片栗粉 三温糖	人参 ビーツ 小葱 ほうれん草 生姜 玉葱 竹の子 干し椎茸 コーン 果物	855	29.8
9	水	○	カレーライス 福神漬け ジャことわかめのサラダ	牛乳 わかめ しらす 豚肉	油 ごま油 バター ごま 米 玄米 ジャガ芋 ズラ 小麦粉 砂糖	人参 にんにく 生姜 玉葱 大根 福神漬け コーン	882	24.0
10	木	○	ツナトマトスパゲッティ 緑黄色野菜のサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳 チーズ ベーコン ツナ 卵	トウモロコシ 油 バター スパゲッティ 砂糖 小麦粉	トマト バター アロマ 人参 玉葱 にんにく マッシュルーム ブルーベリー	877	31.7
11	金	○	ご飯 魚の味噌マヨ焼き かぶの中華漬け つぼん汁	牛乳 ほき みそ 鶏肉 焼き豆腐 油揚げ かまぼこ	マヨネーズ ごま油 米 パン粉 砂糖 里芋 こんにゃく	ビーツ 人参 玉葱 かぶ 干し椎茸 ごぼう 大根	823	33.5
15	火	○	ご飯 きのことチーズの卵焼き 切り干し大根の炒め煮 田舎汁	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 卵 豚肉 油揚げ みそ	油 米 砂糖 里芋 こんにゃく	インゲン 人参 小松菜 トウモロコシ 葱 しめじ えのき 玉葱 切り干し大根 ごぼう 大根	816	32.0
16	水	○	ココアパン フライドチキン①②③ ペンネバジルソテー 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ココア 油 トウモロコシ 油 小麦粉 マカニ ジャガ芋	バター 小松菜 人参 にんにく 玉葱 キャベツ	877	34.6
17	木	○	栗ご飯 鮭の塩焼き(大根おろし) 芋煮	牛乳 鮭 生揚げ 豚肉 みそ	油 栗 米 もち米 里芋 こんにゃく 砂糖	人参 大根 ごぼう 葱 椎茸 グリルベニ	809	40.0
18	金	○	中華丼 春雨サラダ お菓子な目玉焼き	牛乳 寒天 豚肉 なたと えび いか うずら卵 卵	油 ごま油 ごま 米 玄米 片栗粉 春雨 はちみつ 砂糖	人参 ほうれん草 生姜 にんにく 竹の子 玉葱 白菜 きゅうり 桃	885	32.8
21	月	○	しょう油つけ麺①②③ 煮玉子 じゃがくん③ ミニトマト	牛乳 豚肉 なたと うずら卵 みそ	油 トマト アーモンド 中華麺 砂糖 ジャガ芋	ほうれん草 ミニトマト 生姜 にんにく 葱 もやし	852	29.9
22	火	○	ご飯(ひじきふりかけ) れんこんつくね 沢庵ときゅうり和え あんかけ汁	牛乳 脱脂粉乳 ひじき 卵 しらす 鶏肉 豆腐 油揚げ	油 ごま油 ごま 米 砂糖 パン粉 片栗粉 冷や麦 麩	人参 ゆかり粉 玉葱 れんこん たくあん きゅうり 葱 しめじ	804	32.9
23	水	○	カレービーンズピラフ 白身魚の変わり焼き キャロットポタージュ 果物	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム 大豆 豚肉 マルサ	バター 油 トウモロコシ 油 アーモンド ごま 米 小麦粉	ビーツ バター 人参 玉葱 コーン 果物	825	35.0
24	木	○	セサミトースト ポークシチュー① グリーンサラダ	牛乳 クリーム 豚肉	トウモロコシ マーガリン ごま 油 バター 砂糖 ズラ 小麦粉 ジャガ芋	人参 にんにく マッシュルーム 玉葱 グリルベニ キャベツ きゅうり	824	25.2
25	金	○	八宝おこわ 韓国風ウィンナー 中華スープ 果物	牛乳 豚肉 えび うずら卵 豆腐 ささげ	ごま油 油 栗 米 もち米 砂糖 ジャガ芋	人参 小葱 干し椎茸 竹の子 生姜 グリルベニ ねぎ もやし 白菜 果物	817	27.6
28	月	○	焼き鳥丼 大根のごま酢和え こぶゆ	牛乳 鶏肉 卵 高野豆腐 油揚げ	油 ごま油 ごま 米 麦 ズラ 水あめ 里芋 こんにゃく	インゲン 小松菜 人参 干し椎茸 大根	801	31.1
29	火	●	ロールパン(いちごジャム) グラタン 白菜スープ 果物 ②③	ミッドウェー 牛乳 チーズ 鶏肉 えび ベーコン	ロールパン マカニ 小麦粉	ほうれん草 人参 いちごジャム 玉葱 マッシュルーム 白菜 果物	870	30.9
30	水	○	ご飯 魚のびり辛味噌焼き 炒合菜 ワンタンスープ①②③	牛乳 さわら みそ 豚肉	ごま油 油 ごま 米 砂糖 片栗粉 ワンタン皮	赤・青・白・マ 人参 小松菜 生姜 にんにく 葱 竹の子 キャベツ もやし	846	34.3
31	木	○	あわご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 わかめ 豚肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	油 マヨネーズ アーモンド 米 あわ 砂糖	南瓜 生姜 玉葱 きゅうり 葱	851	32.8