



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
1	水	○	スタミナご飯 春雨スープ さつまいもサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 豆腐 ベーコン	ごま油 油 ごま マヨネーズ 米 大麦 春雨 さつまいも	人参 ほうれん草 干し椎茸 枝豆 キャベツ ねぎ きゅうり	825	24.6
2	木	○	ガーリックフランス ポークシチュー 果物	牛乳 クリーム 豚肉 大豆	マーガリン 油 バター ザラメ 砂糖 小麦粉 じゃが芋 パ	パセリ 人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 グリンピース 果物	848	27.4
3	金	○	豆ご飯 魚のアーモンドフライ しゃきしゃきサラダ なめこの味噌汁	牛乳 わかめ 大豆 卵 味噌 味噌 油揚げ 豆腐	アーモンド 油 米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 米	人参 ごぼう きゅうり 大根 ねぎ なめこ	893	37.2
6	月	○	鮭ご飯 肉じゃが 野菜と笹かまぼこの辛子和え	牛乳 鮭 豚肉 笹かまぼこ	ごま油 米 こんにやく じゃが芋 砂糖	みつば 人参 ほうれん草 生姜 玉葱 もやし	793	32.7
7	火	○	親子カレーライス 福神漬け 糸寒天入り梅サラダ	牛乳 わかめ 糸寒天 鶏肉 うずら卵	油 バター ごま油 米 発芽玄米 じゃが芋 小麦粉 三温糖	人参 にんにく 生姜 玉葱 大根 きゅうり 梅干し	905	23.9
8	水	○	きつねうどん お茶衣揚げ ミニトマト	牛乳 しらす干し 豚肉 油揚げ えび 卵	ごま油 うどん 砂糖 小麦粉 片栗粉	ほうれん草 人参 インゲン ミニトマト ねぎ 玉葱 ごぼう	770	34.2
9	木	○	チャーハン いかの五目炒め ツナとわかめの中華和え	牛乳 わかめ 卵 焼き豚 なた いか ツ缶	油 ごま油 ごま 米 片栗粉 砂糖	人参 ビーツ インゲン ねぎ 生姜 にんにく 竹の子 玉葱 干し椎茸	772	30.7
10	金	○	ココアパン ビーフンカレーソテー かじきのピザ風 ジュリエンスープ	牛乳 チーズ かじき 豚肉 ベーコン	油 ビーツ じゃが芋 ココアパン	ビーツ ほうれん草 人参 玉葱 セロリ マッシュルーム缶 もやし 竹の子 キャベツ	793	38.6
13	月	○	ご飯 豚肉とこんにやくの炒め物 かつおの竜田揚げ むらくも汁	牛乳 かつお 豚肉 卵	油 ごま油 米 片栗粉 こんにやく 三温糖	ほうれん草 人参 生姜 ねぎ しめじ ごぼう 玉葱	776	37.1
14	火	●	パプリカライスクリームソースがけ シーザー風サラダ	牛乳 クリーム ミルクココア チーズ ベーコン 鶏肉 えび	バター 油 オリーブ油 米 小麦粉 砂糖 カルトン	人参 赤・青ピーマン にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり	885	26.1
15	水	○	二色コッペサンド ツナのチーズローフ シエルマカロニスープ 果物	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ツナ 卵 鶏肉 インゲン豆	マーガリン 油 パン粉 じゃが芋 マカロニ コッペパン	パセリ ほうれん草 人参 玉葱 いちごジャム マッシュルーム缶 果物	833	34.0
16	木	○	ご飯 真珠団子 ローペンタン ピリ辛きゅうり	牛乳 豚肉 卵	ごま油 油 米 片栗粉 砂糖	人参 干し椎茸 竹の子 ねぎ 干し椎茸 生姜 白菜 きゅうり	807	31.0
17	金	○	おろしスパゲッティー よくばりサラダ	牛乳 のり チーズ ツ缶 玉	オリーブ油 油 ビーツ スパゲッティー じゃが芋 砂糖	ねぎ 大根 キャベツ きゅうり コーン缶	784	32.6
20	月	○	麦ご飯 魚のもみじ焼き ひじきの炒め煮 根菜のごま汁	牛乳 チーズ ひじき 味噌 さわら 鶏肉 油揚げ	マヨネーズ 油 ごま 米 大麦 こんにやく 砂糖 じゃが芋	人参 グリンピース ごぼう 大根 ねぎ	898	35.4
21	火	○	きなこ揚げパン スパイシーポテト 肉団子とキャベツのスープ	牛乳 きな粉 豚肉 卵 ベーコン	油 ごま油 バター 砂糖 片栗粉 じゃが芋 コッペパン	人参 パセリ ねぎ 生姜 キャベツ コーン缶	788	29.8
22	水	○	ビビンバ丼 中華スープ お菓子な目玉焼き	牛乳 寒天 豚肉 卵 玉 豆腐	油 ごま油 米 玄米 砂糖 じゃが芋 ごま	人参 ほうれん草 なら 生姜 にんにく もやし 干し椎茸 桃缶	904	34.1
24	金	○	高野豆腐の卵とじ丼 すまし汁 果物	牛乳 わかめ 鶏肉 高野豆腐 卵 豆腐	米 大麦 こんにやく 砂糖 麩	人参 小松菜 みつば 玉葱 ごぼう ねぎ 果物	803	34.0
27	月	○	梅ちりめんご飯 さばの味噌ソース すいとん汁 果物	牛乳 ちりめんじゃこ さば 味噌 なた 卵	ごま油 米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 小麦粉	人参 ほうれん草 梅干し 大根 白菜 果物	786	33.5
28	火	○	チリソース焼きそば フルーツポンチ	牛乳 ナチコ 鶏肉 えび いか	油 ごま油 中華めん 砂糖 片栗粉	人参 干し椎茸 生姜 にんにく 葱 竹の子 玉葱 桃 パイン みかん	836	29.9
29	水	○	五穀ご飯 鶏肉のバンバンジーソース さつま汁 空豆	牛乳 あずき 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 味噌	油 ごま油 ごま 米 大麦 あわ きび 砂糖 さつま芋	人参 にんにく 生姜 ねぎ きゅうり ごぼう 空豆	826	34.6
30	木	○	ご飯 なすと豚肉の味噌炒め 大豆もやしのナムル 果物	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	油 ごま油 ごま 米 砂糖	ピーマン 人参 生姜 キャベツ なす きゅうり 干し椎茸 もやし 果物	804	31.9

☆食材購入の都合により、献立を変更する事があります。

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

