



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	水	○	中華ちまき 豚汁 白玉ポンチ	牛乳 寒天 焼き豚 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	油 ごま油 じゃが芋 白玉 砂糖 もち米	人参 生姜 竹の子 グリビース 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ パインみかん缶	846	27.8
7	月	○	ご飯 魚の西京焼き 肉豆腐 果物	牛乳 さわら みそ 豚肉 豆腐	油 米 砂糖 こんにやく 麩	人参 みつば 玉葱 白菜 ねぎ 果物	849	35.3
8	火	○	コッペパン 鶏のマスタード焼き 野菜スープ ポテトサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 卵	油 マヨネーズ パン粉 砂糖 じゃが芋 コッペパン	人参 ブルベリジヤム にんにく コーン 玉葱 キャベツ しめじ きゅうり	838	33.0
9	水	○	わかめご飯 ちくわの二色揚げ 大根とツナのごま酢和え かみなり汁	牛乳 わかめ 青のり 卵 ちくわ 鶏肉 豆腐 ツ缶	油 ごま油 ごま 米 小麦粉 里芋 こんにやく	人参 こねぎ ねぎ ごぼう 大根	795	28.4
10	木	○	キャロットピラフ ミートボールのトマトシチュー チーズ入りサラダ	牛乳 クリーム しらす チーズ ベーコン 豚肉 卵	バター 油 米 大麦 じゃが芋 パン粉 砂糖	人参 小松菜 にんにく 玉葱 セロリ グリビース キャベツ	821	27.4
11	金	○	ごまみそつけ麺 味付け玉子・メンマ 抹茶プリン	牛乳 寒天 クリーム 豚肉 みそ うずら卵	油 ラード ごま油 中華麺 ごま 砂糖	人参 人参菜 キャベツ マヨ 玉葱 もやし コーン 生姜 にんにく	862	30.3
14	月	○	三色丼 白菜と春雨のスープ 果物	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 豆腐	油 米 あわ 砂糖 春雨	ほうれん草 人参 生姜 白菜 干し椎茸 果物	839	32.9
15	火	○	ご飯 さばの塩焼き 肉じゃが 野菜のピーナッツ和え	牛乳 さば 豚肉	油 落花生 米 こんにやく じゃが芋 砂糖	人参 絹さや ほうれん草 玉葱 もやし	877	34.0
16	水	○	うぐいす揚げパン ポテトオムレツ ABCカレースープ ミニトマト	牛乳 クリーム 脱脂粉乳 きな粉 卵 鶏肉	油 砂糖 じゃが芋 マヨ ミルクパン	ピーマン ほうれん草 ミニトマト 玉葱 キャベツ コーン	808	35.1
17	木	○	豆腐の五目炒め丼 水菜となるとスープ 果物	牛乳 豚肉 えび 豆腐 うずら卵 なたと	油 ごま油 米 麦 砂糖 片栗粉	人参 人参菜 水菜 にんにく 干し椎茸 生姜 白菜 ねぎ 竹の子 果物	798	34.5
18	金	○	ご飯 ささみとひじきのサラダ にぎすの新緑揚げ むらくも汁	牛乳 にぎす ひじき 卵 鶏肉 豆腐	油 ごま油 ごま 米 小麦粉 砂糖 片栗粉	パセリ ほうれん草 きゅうり ねぎ えのき	822	31.9
21	月	○	高菜ご飯 和風ワンタンスープ かじきのガーリックバター焼き 野菜の薬味和え	牛乳 しらす わかめ かじき 豚肉 みそ	油 ごま油 バター ごま 米 麦 小麦粉 砂糖	高菜漬け 人参 こねぎ ほうれん 草 にんにく 生姜 白菜 ねぎ しめじ 大根 もやし	785	35.0
22	火	○	きつねうどん 真珠団子 果物	牛乳 わかめ 油揚げ 豚肉 えび 卵	ごま油 うどん 砂糖 片栗粉	ほうれん草 人参 ねぎ 竹の子 切干大根 生姜 干し椎茸 果物	789	33.9
23	水	●	グリンピースご飯のエビクリーム ソースがけ シーザー風サラダ	牛乳 脱脂粉乳 クリーム ミルクヒー 粉チーズ ベーコン えび 大豆	バター 油 オリーブ油 米 小麦粉 砂糖 カルトン	人参 パプリカ アスパラ グリビース にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ	880	27.0
24	木	○	エッグトースト ほうれん草ソテー 春キャベツのポトフ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 卵 ベーコン 鶏肉 ウィナー インゲン豆	胚芽パン バター 油 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋	人参 ほうれん草 玉葱 にんにく キャベツ コーン	871	36.5
25	金	○	ソースかつ丼 味噌汁 即席漬け	牛乳 わかめ 豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	油 米 あわ 小麦粉 パン粉 ざらめ	人参 キャベツ 大根 ねぎ きゅうり 生姜	910	33.9
29	火	○	カレーライス 福神漬け こんにやくサラダ	牛乳 豚肉	油 バター 米 玄米 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 こんにやく	人参 ほうれん草 にんにく 生姜 玉葱 福神漬け もやし	832	22.0
30	水	○	スパゲッティーナポリタン スナップエンドウのごま和え ポパイケーキ	牛乳 粉チーズ 卵 ウィナー 卵	油 バター ごま 砂糖 スパゲッティ 小麦粉	人参 ピーマン ほうれん草 玉葱 マッシュルーム 干しぶどう スナップエンドウ	887	29.6
31	木	○	ご飯 赤魚の煮付け ごぼうの唐揚げ 吉野汁	牛乳 赤魚 鶏肉 ちくわ	油 米 三温糖 片栗粉 小麦粉 こんにやく	みつば 人参 小松菜 生姜 ごぼう しめじ ねぎ	796	31.1

・食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。