



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	月	○	麦ご飯 鯖のみそソース 土佐和え きのこのつくね汁	牛乳 わかめ さば みそ 油揚げ 鶏肉 卵 鰹節	油 ごま油 ごま 米 麦 砂糖 片栗粉	人参 大根 ねぎ えのき 椎茸 しめじ ごぼう 生姜 きゅうり レン	772	36.6
2	火	○	オムライス風チキンライス シーフードサラダ ココアプリン	牛乳 わかめ 寒天 クリーム 鶏肉 卵 いか えび	バター 油 オリーブ油 米 玄米 砂糖	トマトソース 玉葱 マッシュルーム缶 グリンピース にんにく レン キャベツ きゅうり	812	30.0
3	水	○	チリソース焼きそば ポテト春巻き	牛乳 チーズ 鶏肉 うずら卵 ハム	油 ごま油 中華麺 砂糖 片栗粉 じゃが芋 春巻き皮 小麦粉	人参 ほうれん草 生姜 にんにく 竹の子 玉葱 ねぎ コーン缶	895	32.2
4	木	○	ブルコギ丼 トック入りスープ 果物	牛乳 豚肉 鶏肉 なた	油 ごま油 ごま 米 玄米 砂糖 じゃが芋 トク	人参 には 水菜 玉葱 もやし りんご 生姜 にんにく 竹の子 果物	803	27.4
5	金	○	メロンパン ボルシチ キャロットドレッシングサラダ	牛乳 クリーム 卵 ベーコン ちりめんじゃこ 豚肉 レス豆	マーガリン 油 ごま 丸パン 砂糖 小麦粉 グラニュー糖 じゃが芋	人参 ブロッコリー にんにく 玉葱 キャベツ セロリ グリンピース きゅうり コーン缶	832	30.8
9	火	○	八宝おこわ ウィナーの韓国風 中華スープ 果物	牛乳 あずき 豚肉 えび うずら卵 ウィナー 鶏肉	ごま油 油 粟 米 もち米 砂糖 じゃが芋	人参 小松菜 干し椎茸 竹の子 もやし グリーンピース 生姜 ねぎ 白菜 果物	833	28.9
10	水	○	ミルクパン(ジャム) ビーンズオムレツ 小松菜とコーンのソテー じゃが芋とベーコンのスープ	牛乳 脱脂粉乳 クリーム 豚肉 大豆 卵 ベーコン	油 バター じゃが芋 マカロ ミルクパン	人参 小松菜 パセリ ブルベリジャム 玉葱 コーン缶	812	34.7
12	金	○	さんまのかば焼き丼 さつま汁 たくあんときゅうりの華風和え	牛乳 さんま さつま揚げ みそ	ごま油 ごま 米 玄米 砂糖 片栗粉 さつま芋 こんにゃく	人参 ごぼう たくあん きゅうり	899	30.4
15	月	○	ご飯ひじきふりかけ れんこんバーグおろしソース ごまポテト すまし汁	ひじき ちりめんじゃこ 牛乳 脱脂粉乳 わかめ 豚肉 豆腐 卵	油 バター ごま 米 砂糖 パン 粉 麩 じゃが芋	ゆかり 小松菜 みつば 玉葱 れんこん 大根 ねぎ えのき	825	30.5
16	火	○	麻婆豆腐丼 バンサンスー	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ ハム 卵	油 ごま油 米 玄米 砂糖 片栗粉 春雨 三温糖	人参 には にんにく 生姜 竹の子 干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり	880	35.0
17	水	●	パンパン マカロニグラタン 野菜スープ 果物	牛乳 ミルクコーヒー チーズ 鶏肉 えび ベーコン	油 バター マカロニ 小麦粉 じゃが芋 パンパン	ブロッコリー 小松菜 人参 玉葱 マッシュルーム缶 にんにく コーン 果物	815	30.1
18	木	○	麦ご飯 いかのかりんとう揚げ 野菜のごま和え かきたま汁	牛乳 いか 鶏肉 豆腐 卵	油 アーモンド ごま 米 麦 片栗粉 砂糖	人参 ほうれん草 生姜 えのき ねぎ もやし	813	33.8
19	金	○	豆わかご飯 かじきの照り焼き 五目きんぴら のっぺい汁	わかめ しらす 牛乳 大豆 かじき 油揚げ 豚肉	油 米 砂糖 片栗粉 こんに ゃく 里芋 竹輪ふ 三温糖	人参 小松菜 唐辛子 生姜 大根 ねぎ ごぼう れんこん 竹の子	797	34.7
22	月	○	五穀ご飯 野菜と桜えびピリ辛和え 鶏の唐揚げ あんかけ汁	牛乳 桜えび あずき 鶏肉 油揚げ	ごま油 米 麦 もち米 きび あ わ 片栗粉 小麦粉 冷麦 麩 砂糖	人参 ほうれん草 生姜 大根 ねぎ しめじ もやし	823	30.6
23	火	○	栗ご飯 秋鮭の塩焼き 芋煮 果物	牛乳 銀鮭 生揚げ 豚肉 みそ	栗 米 もち米 里芋 こんにゃく 砂糖	人参 ごぼう ねぎ 椎茸 グリンピース 果物	804	35.0
24	水	○	カレー南蛮 大学芋 ミニトマト	牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵 油揚げ	油 ごま うどん 片栗粉 三温糖 さつま芋 水あめ 砂糖	人参 ほうれん草 ミニトマト にんにく 生姜 玉葱 ねぎ	815	22.0
25	木	○	舞茸ご飯 ごぼうとツナのサラダ 道産子汁	牛乳 わかめ 油揚げ 豚肉 塩鮭 みそ ツ缶	バター ごま マネズ 米 もち米 じゃが芋 砂糖	人参 舞茸 玉葱 大根 コーン缶 ねぎ ごぼう きゅうり	832	32.2
26	金	○	カレーライス 福神漬け 和風大根サラダ	牛乳 ちりめんじゃこ のり 豚肉 鰹節	油 バター ごま油 ごま 米 玄米 じゃが芋 ざらめ 小麦粉	人参 にんにく 生姜 玉葱 福神漬け きゅうり 大根	850	24.6
29	月	○	焼き鳥丼 野菜のピーナッツ和え こづゆ	牛乳 鶏肉 卵 凍り豆腐 油揚げ	油 落花生 米 麦 ざらめ 水あめ 砂糖 里芋 こんにゃく	いんげん 人参 小松菜 もやし キャベツ	819	32.4
30	火	○	練馬スパゲッティー じゃが芋のチーズ焼き 果物	のり 牛乳 チーズ ツ缶 ベーコン	オリーブ油 バター スパゲッティー 砂糖 じゃが芋	人参 小葱 ピーマン パセリ 大根 玉葱 果物	852	33.4
31	水	○	ミルクパン(はちみつ)茹でブロッコリー 白身魚の変わり焼き 南瓜ポタージュ	牛乳 チーズ クリーム 脱脂粉乳 メルサ	オリーブ油 アーモンド ごま 油 バター パン はちみつ パン粉 クルトン 砂糖	南瓜 パセリ ブロッコリー セロリ 玉葱	810	36.5