

日曜	献立名		ちゅうぶつ、ちゅうぶつに なる食品	からだの調子を ととのえる食品	ちゅうぶつ、ちゅうぶつ なる食品	I値 - kcal	たんぱく質 g
	主食・パンにつけるもの	牛乳 主菜・副菜					
1 火	ごはん ふりかけ(わかめ)	さつまじる さばのみそに おひたし	牛乳 とりにく みそ さば カツオブシ ワカメ	にんじん こんにゃく ながねぎ こまつな はくさい	米 さつまいも あぶら さとう	612	27.0
2 水	こどもパン	ABCマカロニのスープ ハンバーグ・ケチャップソース チーズ入りサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく ハム チーズ	にんじん たまねぎ セロリー パセリ コーン ニンニク トマト レタス キャベツ	パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう	602	27.2
3 木	ごはん	たまごスープ チンジャオロースー やきぎょうざ(2こ)	牛乳 たまご ハム ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン ピーマン たけのこ キャベツ ニラ	米 ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	600	25.7
4 金	とりごぼうごはん	かぼちゃコロッケ ツナあえ ヨーグルト	牛乳 とりにく ツナ ヨーグルト	にんじん ごぼう いんげん かぼちゃ たまねぎ こまつな もやし コーン	米 さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ ごまあぶら	657	23.0
7 月	わかめごはん	なすのみそしる とりにくのてんぷら きりぼしだいこんのいために	牛乳 あぶらあげ みそ わかめ とりにく さつまあげ ぶたにく	にんじん なす ながねぎ ニンニク きりぼしだいこん こんにゃく いんげん	米 てんぷらこ あぶら さとう	601	27.5
8 火	ごはん	すきやきふう たまごやき おかかマヨネーズあえ	牛乳 ぶたにく やきどうふ たまご カツオブシ	にんじん 玉ねぎ しらたき ながねぎ ヨウカ ブロッコリー はくさい コーン	米 さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	629	28.6
9 水	バターロール	ビーフンスープ キャベツメンチカツ・バックソース ウィンナーとポテトのソテー	牛乳 とりにく ぶたにく ウィンナー	にんじん もやし みずな オクラ キャベツ 玉ねぎ パセリ	パン ビーフン こむぎこ ばんこ あぶら じゃがいも	627	22.6
10 木	むぎごはん	チキンカレー かいそうサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 とりにく かいそうミックス かまぼこ ツナ	にんじん 玉ねぎ ニンニク レタス きゅうり ブルーベリー	米 じゃがいも あぶら こむぎこ わふうドレッシング さとう	646	24.2
11 金	ふりかえきゅうぎょうびのため、きゅうしよくなし						
15 火	ピピンパふうチャーハン	あじフィレフライ いかとはるさめのサラダ とうにゅうプリンタルト	牛乳 ぶたにく あじ いか とうにゅう	にんじん もやし こまつな ニンニク キャベツ	米 あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ はるさめ ごま こめこ さとう	672	25.4
16 水	くろパン	かぼちゃのクリームスープ チキンばんこやき つぼみサラダ	牛乳 ベーコン とりにく	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ パセリ ブロッコリー ニンニク カリフラワー コーン パプリカ	パン こむぎこ バター あぶら ノンエッグマヨネーズ パンこ イタリアンドレッシング	658	28.1
17 木	ごはん さけパッパ	あつあげとだいこんのそぼろに やさしいミックスにくだんこ(2こ) ごまドレッシングあえ	牛乳 とりにく あつあげ さけ	にんじん だいこん いんげん ヨウカ ごぼう れんこん キャベツ ほうれんそう	米 さといも あぶら さとう ばんこ ごま ごまドレッシング	652	26.7
18 金	ごはん	こまつなのみそしる ぶたにくのしょうがいため マカロニサラダ	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく ハム	にんじん こまつな ながねぎ ヨウカ たまねぎ きゅうり コーン	米 さとう あぶら かたくりこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	613	26.7
21 月	ごはん	カレーマポーどうふ ポークしゅーまい(2こ) ナムル	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン ニンニク もやし こまつな	米 あぶら かたくりこ さとう こむぎこ ごまあぶら ごま	642	27.8
22 火	あきのかおりごはん	さんまのあげに だいこんサラダ みかん	牛乳 とりにく あぶらあげ さんま カツオブシ	にんじん しめじ えだまめ だいこん レタス みかん	米 くり さとう あぶら こま わふうドレッシング	625	24.3
23 水	コッパンスライス	ポークビーンズ コールスローサラダ てづくりカスタードクリーム	牛乳 ぶたにく だいす たまご スキムミルク ハム	にんじん たまねぎ ピーマン トマト ニンニク キャベツ コーン	パン じゃがいも オリーブあぶら さとう コーンスターチ ノンエッグマヨネーズコンドレッシング	587	25.1
24 木	ごはん	はくさいのみそしる とりにくのなんばんづけ ひじききんぴら	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく ひじき ぶたにく さつまあげ	にんじん はくさい えのき たまねぎ ヨウカ ながねぎ れんこん こんにゃく	米 かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	622	26.9
25 金	ちゅうかめん	かんとんめんじる きなこむしパン からしあえ	牛乳 ぶたにく いか うすらのたまご きなこ とうにゅう あすき ハム	にんじん たまねぎ はくさい キクラゲ ニンニク チンゲンサイ もやし	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ ケーキミックス さとう	647	28.3
28 月	ごはん かんこくのり	とうにゅうキムチチゲ いかなガレット ツナマヨあえ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ にくだんこ とうにゅう いか たちうお ツナ のり	にんじん はくさいキムチ えのき ニラ ヨウカ きゅうり だいこん(たくあん)	米 あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ こむぎこ パンこ	632	27.3
29 火	なめし	けんちんじる さけのたつたあげ ごまあえ	牛乳 とうふ みそ さけ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ はくさい こまつな だいこんな	米 さといも あぶら ごまあぶら でんぷん ごま さとう	595	24.1
30 水	マーブルしょくパン(ココア)	わふうスパゲッティ チーズオムレツ あきのフルーツゼリーボンチ	牛乳 とりにく ベーコン チーズ たまご	にんじん しめじ 玉ねぎ しゃくしなづけ ニンニク ぶどう みかん なし	パン スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう サイダー	625	23.9
31 木	ミックスピラフ(しおあじ)	コンソメトマトスープ かぼちゃがたハンバーグ パンブキンパロア	牛乳 とりにく ウィンナー ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ コーン ピーマン かぼちゃ トマト キャベツ セロリー パセリ ニンニク	米 あぶら マーガリン オリーブあぶら じゃがいも さとう	600	23.8

*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

