

日	曜	献立名	献立名		献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名
			主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜	なる食品	なる食品	なる食品	なる食品	なる食品
1	月	ごはん	ごはん	MILK	なめこのみそしる ぶたにくのみそいため マカロニサラダ	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	牛乳 とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ ハム	にんじん なめこ ながねぎ ショウガ きゅうり	615 759	26.3 32.3
2	火	チキンライス	チキンライス	MILK	カレーポテトコロッケ ツナサラダ こどもの日 クリームソーダ風ゼリー	米 あぶら マーガリン こむぎこ パンこ じゃがいも わふうドレッシング さとう	牛乳 とりにく ツナ とうにゅう	にんじん たまねぎ トマト ピーマン ブロッコリー きゃべつ コーン メロン	629 775	21.4 25.8
8	月	もちっとげんまいいりごはん ごましお	もちっとげんまいいりごはん ごましお	MILK	わかたけじる さわらのこうみソースがけ きりぼしだいこんのもの	米 ごま でんぶん さとう	牛乳 とうふ かまぼこ わかめ さわら ぶたにく さつまあげ	にんじん たけのこ みつば ながねぎ きりぼしだいこん こんにゃく いんげん	638 773	27.8 32.7
9	火	ごはん	ごはん	MILK	ポークカレー ふくじんづけあえ ヨーグルト	米 じゃがいも こむぎこ あぶら ごま	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ コブアサガ きゃべつ きゅうり ふくじんづけ	635 809	24.3 30.3
10	水	くろパン マーガリン	くろパン マーガリン	MILK	フォースープ とりにくのチーズパンこやき グリーンサラダ	パン マーガリン ピーフン(こめこ) ノンエッグマヨネーズ パンこ オリーブ油 ちゅうかドレッシング	牛乳 とりにく チーズ	にんじん もやし みずな ショウガ ニンニク パセリ レタス きゃべつ アスパラ コーン	636 783	30.5 36.7
11	木	なめし	なめし	MILK	あつあげのそぼろに はるさめサラダ レモンゼリー	米 さとう かたくりこ あぶら はるさめ ごまあぶら ごま ゼリー	牛乳 なまあげ とりにく みそ ハム	にんじん たまねぎ えだまめ ショウガ きゃべつ レモン だいこんな	646 786	24.4 29.4
12	金	じごなうどん	じごなうどん	MILK	さんさいきつねうどん汁 きなこだんご(5こ) ごますあえ	じごなうどん さとう だんご ごま	牛乳 とりにく あぶらあげ なると きなこ みそ	にんじん しめじ わらび なめこ ながねぎ もやし こまつな	643 794	25.6 33.0
15	月	ごはん ふりかけ(さけ)	ごはん ふりかけ(さけ)	MILK	たまねぎのみそ汁 メンチカツ・パックソース コールスローサラダ	米 あぶら ノンエッグマヨネーズ コードレッシング	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく ハム さけ	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう きゃべつ	630 788	22.6 27.6
16	火	ひじきごはん	ひじきごはん	MILK	さばのさいきょうやき おかかあえ とうにゅうブラマンジェ	米 あぶら さとう ごま	牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき さば みそ カツオブシ とうにゅう	にんじん きゃべつ こまつな コーン	640 767	25.8 30.4
17	水	バターロール (コッペがた)	バターロール (コッペがた)	MILK	ポークピーズ ほうれんそうコーンソテー フルーツクリームサンド	パン じゃがいも オリーブ油 さとう マーガリン ホイップクリーム	牛乳 ぶたにく だいたず ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン トマト コブ ほうれんそう コーン みかん缶(パイナップル缶)とうもろこし	619 806	22.5 27.7
18	木	ごはん かんこくのり	ごはん かんこくのり	MILK	にくだんごのスープ とりにくのケチャップみそがらめ(2こ) じゃこあえ	米 はるさめ こむぎこ おおむぎこ かたくりこ さとう あぶら	牛乳 にくだんご とりにく みそ じゃこ のり	にんじん ながねぎ チンゲンサイ しょうゆ ブロッコリー はくさい	621 800	25.7 32.7
19	金	ごはん	ごはん	MILK	スタミナにくどうふ たまごやき からしあえ	米 さとう あぶら ごま	牛乳 ぶたにく やきどうふ たまご	にんじん たまねぎ ニラ えのき コブアサガ もやし なのはな	615 758	28.5 34.7
22	月	わかめごはん	わかめごはん	MILK	なすのみそしる とりにくのてりやき ごぼうサラダ	米 あぶら さとう かたくりこ ごまドレッシング	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ とりにく ツナ	にんじん なす ながねぎ ショウガ ごぼう きゃべつ	609 748	28.8 34.4
23	火	むぎごはん	むぎごはん	MILK	カレーマーボーどうふ あげぎょうざ(2こ) ナムル	米 あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく わかめ	にんじん たまねぎ グリンピース コブアサガ もやし チンゲンサイ	666 806	25.8 30.6
24	水	ツイストパン	ツイストパン	MILK	えだまめのクリームスープ たこナゲット(1こ) スタミナサラダ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら バター オリーブ油 さとう ごまあぶら	牛乳 ベーコン たこ いか たちうお ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ レタス きゃべつ きゅうり	625 819	27.2 33.5
25	木	こぎつねずし	こぎつねずし	MILK	かつおフライ ごまあえ こめこのクレープ(みかん)	米 あぶら さとう こむぎこ パンこ あぶら こめこ	牛乳 とりにく あぶらあげ かつお みそ とうにゅう	にんじん いんげん ショウガ はくさい こまつな みかん レモン	648 779	24.8 30.1
26	金	ちゅうかめん	ちゅうかめん	MILK	みそラーメン汁 まっちゃんむしパン かいそうサラダ	ちゅうかめん あぶら ケーキックス さとう ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく みそ あずきあまなっとう とうにゅう かいそう とりにく	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし ながねぎ コブアサガ こんにゃく コーン きゅうり	656 781	26.1 31.1
29	月	ごはん	ごはん	コーヒ	チキンハヤシシチュー いかのマリネサラダ チーズ	米 じゃがいも あぶら こむぎこ さとう オリーブ油	牛乳 とりにく いか チーズ	にんじん たまねぎ なす レタス きゃべつ パプリカ	618 748	25.2 30.2
30	火	ごはん ふりかけ(おかか)	ごはん ふりかけ(おかか)	MILK	こんさいじる いわしのかばやき いそかあえ	米 あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ いわし のり カツオブシ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく もやし きゃべつ ほうれんそう	619 761	26.6 31.7
31	水	さきたまライスボール	さきたまライスボール	MILK	わふうスパゲッティ しるごまつくね(2こ) おかかマヨネーズあえ	パン スパゲッティ オリーブ油 さとう パンこ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン とりにく レバー ツナ カツオブシ	にんじん 玉ねぎ ニンニク しゃくしなづけ しめじ ブロッコリー きゃべつ コーン	637 785	27.0 31.8

*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。

