



日	曜	献立名	献立名		熱 ^{なつ} や力 ^{ちから} のもとに なる食品	血 ^ち や肉 ^{にく} 、骨 ^{ほね} や歯 ^は に なる食品	からだの調 ^{たうん} 子を ととのえる食品	I材料 - kcal	たんばくしつ g
			主食・パンにつけるもの	牛乳					
1	木	チキンピラフ		かぼちゃコロケック フレンチサラダ ミルクババロア(ココア)	米 あぶら マーガリン パンこ こむぎこ じゃがいも ドレッシング さとう ババロア	牛乳 とりにく ハム	にんじん たまねぎ コーン パセリ かぼちゃ きゃべつ	630	21.5
2	金	ごはん		たまごスープ チンジャオロースー はるまき	米 あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ こめこ こむぎこ はるさめ	牛乳 ハム たまご ぶたにく	にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ ビーマン たまねぎ	650	24.1
5	月	むぎごはん		チキンカレー ハムチーズピカタ あますあえ	米 じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ごま	牛乳 とりにく ハム チーズ たまご	にんじん たまねぎ ココナツカ きゃべつ きゅうり	658	25.4
6	火	なめし		こまつなのみそ汁 しろみずかなフライ・バックソース ひじきのいりに	米 パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ ほき ぶたにく ちくわ ひじき	にんじん こまつな ながねぎ れんこん だいこん	624	24.3
7	水	バターロール		しおやきそば ツナマヨネーズあえ カラフルゼリーポンチ	パン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ゼリー ノンエッグマヨネーズ サダー	牛乳 ぶたにく いか ツナ	にんじん たまねぎ きゃべつ ニラ ブロッコリー コーン ぶどう・レモン・みかんかじゅう	668	24.2
8	木	ごはん ふりかけ(おかか)		コンソメスープ ハンバーグ・ケチャップソース ミックスポテト	米 オリーブあぶら さとう じゃがいも あぶら ごま	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン カツオブシ	にんじん たまねぎ きゃべつ セロリー パセリ トマト コーン えだまめ	622	24.7
9	金	じごなうどん		にくうどんじる ちくわのいそべあげ(2こ) おかかあえ	じごなうどん こむぎこ あぶら さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ なると ちくわ あおりの カツオブシ	にんじん なす ながねぎ 杮 ^か ツツク ほうれんそう きゃべつ	618	25.5
12	月	ごはん		なっとう にくじゃが もやしとハムのナムル	米 じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま	牛乳 なっとう ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ しらたき いんげん もやし こまつな	604	27.7
13	火	しゃくしなごはん		あじつきチキンカツ ごまあえ ぶどうゼリー	米 あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ パンこ さとう	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん しゃくしなづけ はくさい こまつな ぶどうかじゅう	638	24.8
14	水	きなこあげパン (こめこ入りツイスト)		みそワタンスープ にくだんご(3こ) さんしょくあえ	こめこ入りパン あぶら さとう パンこ わんたん ドレッシング	牛乳 きなこ とりにく みそ	にんじん もやし ながねぎ チンゲンサイ たまねぎ ほうれんそう カリフラワー コーン	621	27.2
15	木	ごはん		とうふのチリソースに ニラまじゅう(1こ) ささみあえ	米 さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら こむぎこ	牛乳 とうふ ぶたにく ささみ わかめ	にんじん たまねぎ ビーマン ココナツカ ニラ きゃべつ きゅうり こんにやく	623	26.4
16	金	ごはん ふりかけ(のり)		きのことりにくのみそ汁 さばのみりんやき かわりおひたし	米 あぶら ごま さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ さば カツオブシ のり	にんじん ごぼう ながねぎ まいたけ しめじ きゃべつ こまつな コーン	623	26.6
19	月	わかめごはん		あつあげのみそいため いかとはるさめのサラダ オレンジゼリー	米 あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま	牛乳 あつあげ ぶたにく みそ いか わかめ	にんじん たまねぎ きゃべつ ショウガ きゅうり オレンジかじゅう	634	27.3
20	火	ごはん		おさかなめんのスープ とりにくのからあげ じゃこ入りきんぴら	米 かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく おさかなめん とりにく じゃこ さつまあげ	にんじん はくさい みすな 杮 ^か ツツク ショウガ こんにやく ごぼう	626	28.3
21	水	ナン		かぼちゃのキーマ豆腐カレー くろぶた入りウィンナー(2本) チーズ入りサラダ	ナン こむぎこ さとう あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく だいす ウィンナー チーズ	にんじん たまねぎ かぼちゃ ココナツカ セロリー トマト レタス きゃべつ コーン	621	28.0
22	木	かてめし (ごもくごはん)		さけフライ いそかあえ ヨーグルト	米 あぶら さとう こむぎこ パンこ	牛乳 とりにく あぶらあげ さけ のり ヨーグルト	にんじん ごぼう いんげん ほうれんそう もやし きゃべつ	606	27.2
23	金	ちゅうかめん		とんこつふうラーメンじる みそポテト(2こ) からしあえ	ちゅうかめん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごま	牛乳 ぶたにく みそ かまぼこ ハム	にんじん きゃべつ ながねぎ キクラゲ ココナツカ もやし チンゲンサイ	646	25.8
26	月	ごはん てつこひじき		なすとあつあげのみそじる てづくりヒレカツ・バックソース コールスローサラダ	米 ごま こむぎこ パンこ あぶら ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	牛乳 あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく ひじき	にんじん たまねぎ なす きゃべつ コーン	624	24.3
27	火	えだまめごはん		すましじる いわしのゆめに だいこんサラダ	米 さとう 油 ドレッシング	牛乳 とりにく とうふ かまぼこ いわし ツナ	にんじん えだまめ ショウガ みつば 杮 ^か ツツク こまつな だいこん きゅうり	619	27.6
28	水	はちみつパン		とうにゅうクラムチャウダー とりにくのトマトソースかけ ほうれんそうコーンソテー	パン じゃがいも かたくりこ マーガリン オリーブあぶら さとう	牛乳 ベーコン あさり とりにく とうにゅう	にんじん 玉ねぎ パセリ にんにく ほうれんそう コーン トマト	640	29.3
29	木	ごはん		にくどうふ さかながたかまぼこ(1こ) ごまマヨネーズあえ	米 あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶたにく とうふ かまぼこ ハム	にんじん たまねぎ ながねぎ ブロッコリー はくさい コーン えだまめ	613	27.3
30	金	キムタクごはん		オムレツ・バックケチャップ チョレギふうサラダ ムース	米 あぶら ごまあぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく たまご ツナ のり 乳製品	にんじん たまねぎ はくさいキムチ たくあん レタス きゃべつ	621	24.4

*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。