

日	曜	献立名	献立名		献立名	献立名	献立名	I材料 - kcal	たんぱく質 g		
			主食・パンにつけるもの	牛乳						主菜・副菜	献立名
4	月	ハムコーンピラフ	ハムコーンピラフ	牛乳	かぼちゃつつみフライ スタミナサラダ きょうほうゼリー	牛乳	ハム ぶたにく	にんじん たまねぎ コーン パセリ かぼちゃ ニンニク レタス キャベツ きゅうり ぶどう	米 マーガリン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも ごまあぶら さとう	617 753	21.4 25.2
5	火	ごはん ふりかけ(のりごま)	ごはん ふりかけ(のりごま)	牛乳	たまねぎのみそ汁 とうふ入りハンバーグ・てりやきソース ごぼうサラダ	牛乳	とりにく ぶたにく とうふ わかめ みそ ツナ のり	にんじん たまねぎ ながねぎ ごぼう きゃべつ	米 あぶら パンこ さとう かたくりこ ごま ごまドレッシング	671 827	26.7 32.3
6	水	はちみつパン	はちみつパン	牛乳	はるさめスープ タラホーションフライ・ノンエッグマヨネーズ ミックスポテト	牛乳	ぶたにく たら ベーコン	にんじん キャベツ ながねぎ ホウレンソウ ヨウガ コーン えだまめ	パン はるさめ ごまあぶら パンこ でんぷん あぶら じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	639 804	23.8 29.1
7	木	ごはん	ごはん	牛乳	なつやさいのハヤシシチュー ウィンナーたまごやき あますづけ	牛乳	ぶたにく とりにく ウィンナー たまご	にんじん たまねぎ ニンニク なす いんげん トマト セロリー キャベツ きゅうり	米 こむぎこ あぶら さとう ごま	672 805	23.0 26.8
8	金	じごうどん	じごうどん	牛乳	きつねうどんじる チーズ入りかまぼこのいそべあげ からしあえ	牛乳	とりにく あぶらあげ なると あおのり チーズ入りかまぼこ	にんじん たまねぎ ながねぎ ホウレンソウ こまつな もやし	米 じごうどん さとう こむぎこ あぶら	622 750	26.4 31.8
11	月	むぎごはん	むぎごはん	牛乳	とうふのちゅうかスープ ビビンバのぐ ねぎみそパオズ(2こ)	牛乳	ぶたにく たまご とうふ ハム わかめ みそ	にんじん もやし ほうれんそう ニンニク コーン ながねぎ	米 おおむぎ さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ	624 751	27.0 31.4
12	火	ごもくずし	ごもくずし	牛乳	とびうおフライ おかかマヨネーズあえ れいとうみかん	牛乳	とりにく あぶらあげ とびうお カツオブシ ツナ	にんじん れんこん えだまめ こまつな きゃべつ コーン みかん	米 さとう あぶら こむぎこ パンこ ノンエッグマヨネーズ	616 751	24.6 29.5
13	水	バターロール (コッペがた)	バターロール (コッペがた)	牛乳	ソースやきそば いかナゲット(2こ) あんいんせりーボンチ	牛乳	ぶたにく あおのり いか たちうお とうにゅう	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン みかんかん レモンかじゅう いちごかじゅう	パン ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう	650 824	23.7 28.3
14	木	わかめごはん	わかめごはん	牛乳	なめこのみそしる とりにくのしおこうじからあげ ごまあえ	牛乳	とりにく みそ とうふ あぶらあげ わかめ	にんじん なめこ ながねぎ ほうれんそう きゃべつ ショウガ	米 かたくりこ あぶら さとう ごま	629 765	28.1 33.2
15	金	むぎごはん	むぎごはん	牛乳	ポークカレー コールスローサラダ とうにゅうプリン	牛乳	ぶたにく ハム とうにゅう	にんじん たまねぎ ニンニク きゃべつ きゅうり コーン	米 おおむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ ノンエッグマヨネーズ コンドレッシング	674 821	23.1 27.9
19	火	ごはん ふりかけ(おかか)	ごはん ふりかけ(おかか)	牛乳	さつまじる さばのみそに いそかあえ	牛乳	カツオブシ とりにく あぶらあげ みそ さば のり	にんじん ごぼう ながねぎ こまつな もやし はくさい	米 さつまいも あぶら さとう	641 810	26.8 33.2
20	水	くろパン	くろパン	牛乳	かぼちゃシチュー 白ごまつくね(2こ) ほうれんそうコーンソテー	牛乳	とりにく とりレバー ベーコン	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ ほうれんそう コーン	米 こむぎこ あぶら バター さとう ごま パンこ オリーブあぶら	643 795	27.1 32.1
21	木	チキンライス	チキンライス	牛乳	チーズオムレツ ブロッコリーツナサラダ フレンズクレープ(チョコ)	牛乳	とりにく たまご チーズ 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	米 あぶら マーガリン ノンエッグマヨネーズ こめこ さとう	652 763	24.4 28.3
22	金	ちゅうかめん	ちゅうかめん	牛乳	タンタンめんじる あげぎょうざ(2こ) こんにゃくサラダ	牛乳	ぶたにく みそ とりにく じゃこ わかめ	にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ ニンニク こんにゃく コーン きゃべつ	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ ちゅうかドレッシング	641 790	26.0 31.4
25	月	なめし	なめし	牛乳	かきたまじる メンチカツ かわりきんぴら	牛乳	たまご とうふ なると とりにく ぶたにく さつまあげ	にんじん だいこん みつば ホウレンソウ れんこん こんにゃく ピーマン	米 あぶら さとう ごまあぶら ごま	640 802	25.4 31.8
26	火	ごはん	ごはん	牛乳	なす入りマーボーとうふ いかとはるさめのサラダ わなしゼリー	牛乳	とうふ ぶたにく みそ いか	にんじん たまねぎ なす ながねぎ ニンニク きゅうり なし	米 あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま	634 773	24.9 30.3
27	水	ココアあげパン	ココアあげパン	牛乳	カレーコンソメスープ ポイルウィンナー(2本) きゃべつサラダ	牛乳	ぶたにく だいず ウィンナー	にんじん たまねぎ パセリ セロリー ニンニク きゃべつ レタス コーン	こめこいりパン ミルクココア あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	634 773	26.3 30.3
28	木	しめじごはん	しめじごはん	牛乳	さんまのたつたあげ おひたし おつきみクリームだいふく	牛乳	とりにく あぶらあげ さんま いんげんまめ とうにゅう	にんじん しめじ いんげん こまつな もやし コーン	米 あぶら さとう かたくりこ こめこ さつまいも	664 798	25.2 30.2
29	金	ごはん さけパッパ	ごはん さけパッパ	牛乳	だいこんのみそしる とりにくのごまてりやき ポテトサラダ	牛乳	あぶらあげ みそ とりにく ハム さけ	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう ニンニク きゅうり	米 あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	609 ---	27.9 ---

*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。

