



日 曜	献立名		ちひやく、ちひやく、ちひやくに	からだの調子を	ちひやく、ちひやくのもとに	kcal	たんぱく質	
	主食・パンにつけるもの	牛乳	なる食品	ととのえる食品	なる食品			
1 木	ごはん		あつあげのみそいため	牛乳 ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ キャベツ	米 あぶら さとう	638	27.1
			にんじんしゆーまい(2こ)	みそ さかなすりみ	ショウガ	こむぎこ でんぶん	769	32.3
2 金	たけのこごはん		もやしちゅうかあえ	ハム	もやし チンゲンサイ	ごまあぶら ごま	648	23.3
			カツオカツ	牛乳 とりにく あぶらあげ	にんじん たけのこ こんにゃく	米 あぶら さとう	794	28.7
7 水	コッパンスライス		ごまあえ	カツオ	こまつな キャベツ	こむぎこ パンこ	629	23.0
			かしわもち	あすき		ごま もち	810	28.6
8 木	ごはん		スパゲッティミートソース和え	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ トマト	パン スパゲッティ	603	28.0
			はるやさいサラダ	ツナ	マッシュルーム キャベツ コーン アスパラガス	あぶら オリーブあぶら さとう	810	28.6
9 金	じごなうどん		フルーツクリームサンド		ココ バイン もも みかん	ホイップクリーム イタリアンドレッシング	604	24.7
			じゃが芋とたまねぎのみそ汁	牛乳 とりにく みそ	にんじん ショウガ	米 じゃがいも あぶら	730	33.3
12 月	ごはん		とりにくのみそパンこやき	あぶらあげ わかめ	たまねぎ きりほしだいこん	パンこ さとう	604	24.7
			きりほしだいこんのいために	ぶたにく さつまあげ	こんにゃく いんげん		734	31.8
13 火	なめし		さんさいうどんじる	牛乳 とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ なめこ	じごなうどん	614	27.9
			まっちゃんチョコむしパン	なると とうにゅう	わらび 納豆 だいこん ながねぎ	こむぎこ	810	34.8
14 水	ツイストパン		からしあえ		こまつな もやし	あぶら さとう チョコレート	604	22.9
			カレーマーボーどうふ	牛乳 とりにく とうふ	にんじん たまねぎ ビーマン	米 あぶら こむぎこ かたくりこ	730	27.1
15 木	ごはん		いかとはるさめのサラダ	みそ いか	ココウヨウガ きゅうり	さとう はるさめ ごまあぶら	604	22.9
			こざかな	こざかな		ごま	730	27.1
16 金	しおあじピラフ		わかたけじる	牛乳 とりにく とうふ	にんじん たけのこ	米	604	22.9
			メンチカツ	かまぼこ わかめ	ながねぎ たまねぎ	こむぎこ パンこ あぶら	730	27.1
19 月	ごはん		いりたまごあえ	ぶたにく たまご	こまつな キャベツ だいこん	さとう ごま ごまあぶら	645	24.4
			えだまめのクリームスープ	牛乳 ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ	パン じゃがいも パター あぶら	645	24.4
20 火	かてめし		チキンナゲット(2こ)		えだまめ ブロッコリー	オリーブあぶら こむぎこ パンこ さとう	798	29.8
			サウザンサラダ	キャベツ コーン	サウザンドレッシング		606	27.6
21 水	ごはん		こんさいじる	牛乳 とりにく あつあげ	にんじん ごぼう だいこん	米 あぶら ごまあぶら	606	27.6
			さばのさいきょうやき	みそ さば	ながねぎ	さとう さつまいも	749	33.3
22 木	ごはん		いそかあえ	のり カツオブシ	もやし ほうれんそう はくさい		615	22.4
			ミートコロック	牛乳 ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ コーン	米 あぶら オリーブあぶら	615	22.4
23 金	ちゅうかめん		スタミナサラダ	ぶたにく	パセリ レタス キャベツ	じゃがいも パンこ こむぎこ	775	27.0
			あまなつみかんゼリー		きゅうり あまなつみかん	ごまあぶら さとう	612	25.3
24 水	ごはん		なすのみそしる	牛乳 とうふ あぶらあげ	にんじん なす ながねぎ	米 さとう あぶら	612	25.3
			ポークチャップ	みそ ぶたにく	たまねぎ ビーマン コウモリ	かたくりこ マカロニ	748	30.8
25 火	かてめし		マカロニサラダ	ハム	トマト キャベツ コーン	ノンエッグマヨネーズ	642	25.2
			さわらのかぼすソースかけ	牛乳 とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう	米 さとう あぶら	642	25.2
26 月	むぎごはん		ひじきとれんこんのサラダ	さわら ひじき ささみ	こんにゃく かぼす	でんぶん ごまドレッシング	777	30.6
			メープルクリームワッフル	たまご にゅうせいひん	れんこん こまつな	こむぎこ	618	29.4
27 火	ごはん		わんたんスープ	牛乳 とりにく	にんじん もやし たまねぎ	パン わんたん ごまあぶら	618	29.4
			のりしおからあげ	あおのり	チンゲンサイ ショウガ	かぼちゃ マーガリン	768	35.3
28 水	ごはん		かぼちゃとコーンのソテー		コーン	かたくりこ さとう あぶら	599	28.6
			にくどうふ	牛乳 ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ えのき	米 さとう あぶら	732	34.5
29 木	ごはん		たまごやき	たまご	ニラ ショウガ		629	23.9
			おひたし	カツオブシ	こまつな キャベツ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	629	23.9
30 金	ごはん		しおラーメンじる	牛乳 とりにく	にんじん もやし ながねぎ	さつまいも マーガリン さとう	763	28.8
			だいすいりキャラメルポテト	だいす	ほうれんそう コーン メンマ	かたくりこ わらうドレッシング	763	28.8
31 土	ごはん		かいそうサラダ	かいそうミックス ツナ	ココウヨウガ キャベツ コンニャク		661	25.9
			チキンポークカレー	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ ニンニク	米 じゃがいも あぶら	661	25.9
1 日	ごはん		フレンチサラダ		キャベツ きゅうり コーン	こむぎこ	808	30.8
			ヨーグルト	ヨーグルト		コールドレッシングフレンチドレッシング	611	24.5
2 日	ごはん		こまつなのみそしる	牛乳 とうふ あぶらあげ	にんじん こまつな ながねぎ	米 さとう あぶら	611	24.5
			そばろどんぐ	みそ とりにく ぶたにく	ショウガ たまねぎ いんげん	こむぎこ	753	30.1
3 日	ごはん		すりみよせのてんぷら	たまご たらすりみ	コーン		598	26.8
			ABCマカロニのスープ	牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ セロリー	パン マカロニ じゃがいも	598	26.8
4 日	ごはん		ハンバーグ ケチャップソース	ぶたにく	コーン パセリ ニンニク	あぶら さとう	764	33.4
			コンピネーションサラダ	ハム チーズ	トマト レタス キャベツ		608	23.7
5 日	ごはん		さわにわん	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	にんじん だいこん みずな	米 さとう	608	23.7
			いわしのうめに	わかめ いわし	ごぼう 納豆	じゃがいも	742	28.3
6 日	ごはん		えだまめポテトサラダ	ハム	うめ しそ えだまめ コーン	ノンエッグマヨネーズ	619	22.9
			とうふとわかめのスープ	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ ビーマン	米 さとう 油	619	22.9
7 日	ごはん		はるまき	とうふ とりにく ワカメ	コーン コウモリ ながねぎ	こむぎこ はるさめ	744	28.7
			ナムル		キャベツ もやし こまつな	ごまあぶら ごま	744	28.7

*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。