

日 曜	献立名			血や肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	熱や力のもとに なる食品	1人分 - kcal	たんぱ くしつ g
	主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜					
1 月	ごはん		おさかなめんのスープ そばうどんぐ やさしいコロッケ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ たら とりにく たまご	にんじん もやし みすな ゆが いんげん コーン たまねぎ	米 さとう じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	649	24.5
2 火	ごはん		みそキムチスープ おおつぶなっとう あじつけのり たくあんツナマヨネーズあえ	牛乳 ぶたにく とうふ にくだんご とうにゅう みそ なっとう のり ツナ	にんじん たまねぎ ニラ はくさいキムチ きゅうり たくあん	米 ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	623	29.4
3 水	ナン		キーマ豆腐カレー チキンナゲット(2こ) コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく だいず みート とりにく	にんじん たまねぎ トマト ニンニク ヨガ キャベツ きゅうり コーン	ナン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズコンドレッシング	611	24.6
4 木	しゃくしなごはん		たらのおろしソースがけ こんにゃくサラダ とうにゅうプリン	牛乳 ぶたにく たら みそ ツナ とうにゅう	にんじん しゃくしなづけ だいこん もやし きゅうり こんにゃく コーン	米 あぶら ごまあぶら さとう ごま	612	24.3
5 金	ごはん		たまねぎのみそしる とりにくのみそパンこやき じゃこいりきんぴら	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ とりにく ぶたにく さつまあげ じゃこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ヨガ れんこん ピーマン こんにゃく	米 あぶら さとう パンこ ごまあぶら	617	30.0
8 月	さけわかめごはん		じゃがいものそばろに こもちししゃもフリッター(1本) もやしのナムル	牛乳 とりにく ちくわ こもちししゃも さけわかめ	にんじん たまねぎ えだまめ ゆが もやし ほうれんそう	米 じゃがいも さとう こむぎこ あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま	610	23.0
9 火	ごはん ふりかけ(のりごま)		こんさいじる キャベツメンチカツ おかかあえ	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく のり カツオブシ にゅうせいひん	にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 さつまいも あぶら こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら	617	21.6
10 水	こどもパン		ソースやきそば ポイルウィンナー(2本) だいこんサラダ	牛乳 ぶたにく のり ウィンナー ツナ カツオブシ	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん こまつな コーン	パン やきそばめん あぶら ノンエッグマヨネーズ	642	25.5
11 木	チキンライス		オムライスようたまごやき ケチャップ ごぼうサラダ あじさいゼリーポンチ	牛乳 たまご とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ごぼう えだまめ ぶどう レモン トマト	米 あぶら オリーブあぶら さとう サイダー ごまドレッシング(ねりごま)	606	22.4
12 金	じごなうどん		きつねうどんじる きなこだんご(5こ) かみかみあえ チーズ	牛乳 とりにく あぶらあげ なると きなこ いか チーズ	にんじん たまねぎ ながねぎ かつお だいこん きゅうり	うどん さとう しらたまだんご ごまあぶら あぶら ごま	599	25.7
15 月	むぎごはん		チキンポークカレー サウザンサラダ オレンジ	牛乳 ぶたにく とりにく ハム	にんじん たまねぎ ニンニク ブロッコリー キャベツ コーン オレンジ	米 おおむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう サウザンドレッシング	636	24.2
16 火	ごはん		なすとえのきのみそしる あじつきチキンカツ のりカツオあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく カツオブシ のり	にんじん なす えのき ながねぎ ほうれんそう もやし はくさい	米 ごまあぶら こむぎこ パンこ あぶら さとう	604	28.3
17 水	スクールメロンパン		わんだんスープ ポテトのチーズやき チキンサラダ	牛乳 とりにく チーズ ベーコン	にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ ヨガ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン わんだん ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	634	24.7
18 木	かてめし		さばのおこうじやき いりたまごあえ グレーゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ さば たまご	にんじん ごぼう こんにゃく こまつな キャベツ ぶどう	米 さとう あぶら ごまあぶら	604	25.6
19 金	わかめごはん		あつあげのみそいため ポークしゅうまい(2こ) からしあえ	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ゆが もやし こまつな キャベツ	米 さとう かたくりこ あぶら こむぎこ	617	27.1
22 月	ごはん		たまごスープ ポークチャップ ポテトサラダ	牛乳 たまご ベーコン ぶたにく ハム	にんじん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ ピーマン ニンニク トマト きゅうり	米 油 さとう オリーブあぶら かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	612	24.6
23 火	ピピンパふう チャーハン		いかフライ はるさめサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく いか ハム ヨーグルト	にんじん こまつな もやし ニンニク キャベツ	米 さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ ごま	580	23.4
24 水	ツイストパン		かぼちゃのとうにゅうシチュー ハンバーグ トマトソース ブロッコリーサラダ	牛乳 とりにく とうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ トマト コーン ブロッコリー キャベツ	パン オリーブあぶら かたくりこ さとう イタリアンドレッシング	644	24.7
25 木	えだまめごはん		さわにわん いわしのうめに ひじきサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ いわし ひじき ツナ	にんじん だいこん ごぼう みすな かつお ヨガ えだまめ キャベツ こまつな コーン うめ	米 あぶら ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	604	27.1
26 金	ちゅうかめん		しょうゆラーメンじる(たまごいり) こめこのドーナツ(2こ) のりじゃこあえ	牛乳 ぶたにく うずらのたまご なると とうふ のり じゃこ	にんじん キャベツ ながねぎ メンマ ニンニク ほうれんそう もやし	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら こめこ さとう	608	24.9
29 月	むぎごはん		とうふのチリソースに はるまき もやしのちゅうかあえ	牛乳 とうふ とりにく ぶたにく	にんじん なす たまねぎ ニンニク キャベツ もやし きゅうり コーン	米 おおむぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら こむぎこ はるさめ さとう ごま	691	24.8
30 火	ごはん		じゃがいものみそしる とりにくのなんばんづけ きりほ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 ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ ながねぎ きりほしだいこん こんにゃく いんげん	米 じゃがいも 油 さとう かたくりこ	631	29.5
							757	34.8

\*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。