



日 曜	こんだてめい			ねつちから 熱や力のもとに なる食品	ちやくほねは 血や肉、骨や歯に なる食品	からだのちょうし 調子をととのえる食品	I類 kcal	たんぱく 質 g
	しゅしよく	牛乳	お か ず					
1 月	ごはん		ポークカレー コールスローサラダ ミニたいやき	ごはん カレールウ じゃがいも さとう あぶら たいやき	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	758 922	22.2 26.4
2 火	ごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ みかんゼリー	ごはん はるさめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ みかんゼリー	牛乳 とうふ ぶたひきにく とりにく	にんじん ながねぎ たけのこ なら きゅうり たまねぎ	653 803	23.1 27.9
3 水	ツイストパン		とりにくのフォー てづくりとうふハンバーグ くきわかめサラダ	ツイストパン ビーフン パンこ ごま さとう ごまあぶら	コーヒー牛乳 とりにく とうふ くきわかめ ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ もやし ながねぎ チンゲンサイ きゅうり コーン	558 720	23.0 29.0
4 木	あおなごはん		なすのみそしる とりにくのてりやき みずなとだいこんのサラダ	あおなごはん さとう ごま ごまあぶら	牛乳 あぶらあげ とりにく	なす にんじん たまねぎ だいこん みずな コーン レタス	585 717	29.9 36.6
5 金	ごはん		あつあげのチャオサイ チキンちぎりあげ 2コ わかめとツナのあえもの	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 なまあげ ぶたにく わかめ ツナ チキンちぎりあげ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	769 927	31.9 37.4
8 月	ごはん ふりかけ		とうふとわかめのみそしる たらのみそバターやき そくせきづけ	ごはん ごま バター	牛乳 とうふ わかめ あぶらあげ たら	ながねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんじん	562 679	26.0 30.3
9 火	ごはん		じゃがいものそぼろに さいのくになっとう いそかあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	牛乳 ぶたひきにく なっとう のり	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう キャベツ しいたけ	673 834	25.4 31.2
10 水	くろパン		マカロニスープ チキンナゲット 2コ グリーンサラダ	くろパン じゃがいも マカロニ あぶら さとう	牛乳 とりにく チキンナゲット	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ	544 704	20.6 25.9
11 木	とりごぼうごはん		あじフライ パックソース わふうサラダ プリン	とりごぼうごはん あぶら ドレッシング プリン	牛乳 とりにく あじ わかめ ツナ	にんじん ごぼう グリーンピース だいこん きゅうり	732 911	25.7 32.2
12 金	じごなうどん		にくうどんのつけじる チーズはんぺんフライ からしあえ	じごなうどん あぶら	牛乳 ぶたにく なんと チーズはんぺんフライ	にんじん たまねぎ もやし こまつな ほうれんそう キャベツ ながねぎ	647 798	26.0 31.9
15 月	ごはん		にくどうふ ししゃもフリッター 2コ ごまあえ	ごはん したらき あぶら ごま さとう	牛乳 ぶたにく とうふ ししゃも	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ ながねぎ	673 850	27.6 35.2
16 火	ごはん ふりかけ		ぐだくさんみそしる さんまのしおやき こんさいサラダ	ごはん ごま マヨネーズ さとう	牛乳 あぶらあげ さんま さつまあげ	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう ながねぎ たまねぎ れんこん	713 878	24.8 29.5
17 水	子どもパンスライス		カレースープ サーモンチーズフライ パックソース コンビネーションサラダ	子どもパン じゃがいも あぶら さとう	コーヒー牛乳 とりにく チーズ サーモンチーズフライ	にんじん たまねぎ きぬさや レタス キャベツ きゅうり	618 814	22.0 28.4
18 木	ごはん		かきたまじる きのこソースハンバーグ だいこんのあさづけ	ごはん かたくりこ バター	牛乳 とりにく たまご ハンバーグ	にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ しめじ えだまめ だいこん きゅうり	618 764	24.0 29.7
19 金	チャーハン		パリツォーネ ちゅうかサラダ ミルクパバロア	チャーハン ドレッシング パリツォーネのかわ ミルクパバロア	牛乳 ぶたひきにく なんと たまご わかめ ツナ パリツォーネのぐ	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん ながねぎ きゅうり	704 830	25.4 29.2
22 月	しめじごはん		さばのみそに たくあんあえ りんご	しめじごはん あぶら さとう ごま	牛乳 とりにく さば あぶらあげ	しめじ にんじん キャベツ しいたけ ほうれんそう えだまめ たくあん りんご	638 801	26.6 33.3
23 火	ごはん		ハッシュドポーク かいそうサラダ ストロベリーヨーグルト	ごはん さとう じゃがいも あぶら ごま ハヤシルウ	牛乳 なまクリーム ぶたにく かいそう ツナ ストロベリーヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	805 982	25.5 30.1
24 水	ライスボールパン		わふうミートペンネ やきフランク だいこんとじゃこのサラダ	ライスボールパン ペンネ あぶら ごま さとう	牛乳 ぶたひきにく フランク わかめ ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり ピーマン	713 846	29.4 34.0
25 木	ちゃめし		しげただじる かぼちゃひきにくフライ スタミナサラダ	ちゃめし さといも さとう しらたまもち ごまあぶら こんにゃく あぶら	牛乳 ぶたにく	にんじん だいこん かぼちゃ キャベツ ごぼう レタス きゅうり	699 831	24.3 28.9
26 金	ホットちゅうか		みそラーメンつけじる あげシャンハイパオズ 2コ ほうれんそうのナムル	ホットちゅうか さとう シャンハイパオズのかわ あぶら ごまあぶら	牛乳 シャンハイパオズのぐ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ ほうれんそう きゅうり	690 808	28.4 33.4
29 月	わかめごはん		えのきたけのみそしる さばのなんばんづけ かわりおひたし	わかめごはん さとう あぶら	牛乳 さば ツナ かつおぶし	にんじん だいこん えのきたけ ほうれんそう ながねぎ キャベツ	687 845	24.9 29.7
30 火	ごはん ふりかけ		のっぺい汁 しろごまつくね 2コ こまつなあえ	ごはん こんにゃく さとう さといも しらたまもち かたくりこ あぶら ごまあぶら	牛乳 あぶらあげ しろごまつくね わかめ	ごぼう だいこん にんじん しいたけ こまつな キャベツ コーン	595 751	20.0 24.3

☆ マヨネーズは、たまご不使用のものを使っています。

※ 献立は、材料やその他の都合で変更する場合がありますのでご了承ください。