



日	曜	献立名	牛乳	おもな材料名			エネルギー たんぱく質
				血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	中華おこわ 春雨の中華和え スーミータン		牛乳(飲用), 豚肉 ロースハム, 鶏卵	米, もち米, 油, ごま油 緑豆はるさめ, サラダ油 砂糖, じゃがいも, でん粉	干しいたけ, たけのこ(缶) にんじん, (冷), グリンピース, にんじん もやし, きゅうり, たまねぎ, ホールコーン クリームコーン, こまつな	744 kcal 27.4 g
7	木	ピースご飯 じゃがいものそぼろ煮 カラッとあさりのゆで野菜		牛乳(飲用), 出し昆布 削り節, 豚ひき肉, あさり	米, 油, じゃがいも 板こんにゃく, 砂糖 でん粉, ごま油, 白ごま	グリンピース(冷), しょうが, にんじん たまねぎ, 干しいたけ, さやいんげん きゅうり, キャベツ	766 kcal 27.9 g
8	金	ご飯 魚のピリ辛ソース キャベツの香りづけ さつき汁		牛乳(飲用), たら 削り節, 鶏肉, 豆腐	米, 油, でん粉, 小麦粉 砂糖, ごま油, 白ごま 板こんにゃく	しょうが, 万能ねぎ, ピーマン, 赤ピーマン にんにく, キャベツ, きゅうり, にんじん レモン, ごぼう, たけのこ(缶), だいこん ねぎ	756 kcal 32.3 g
11	月	チキンカレーライス 大豆入りゆで野菜 日向夏		牛乳(飲用), 鶏肉, 大豆	米, 油, じゃがいも サラダ油, バター 小麦粉ごま油, 砂糖 でん粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん グリンピース(冷), キャベツ, きゅうり 日向夏	840 kcal 25.8 g
12	火	ご飯 さばの香味焼き 小松菜のあえもの かきたま味噌汁		牛乳(飲用), さば さば節, 豆腐, 油揚げ 鶏卵, わかめ 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, ごま油, 砂糖, 白ごま あられふ	にんにく, しょうが, ねぎ, こまつな キャベツ, もやし, にんじん, えのきたけ	738 kcal 36.8 g
13	水	シナモントースト ツナのガーリックサラダ チキンピーズ		牛乳(飲用), 鶏肉 ひよこまめ(乾) ツナ(缶)	食パン, マーガリン グラニュー糖, 油 じゃがいも, 砂糖 バター, 小麦粉, サラダ油	にんじん, たまねぎ, トマト缶詰(ホール) グリンピース(冷), キャベツ, こまつな にんにく	757 kcal 28.5 g
14	木	ご飯 ジャージャン豆腐 ごまのナムル 清見オレンジ		牛乳(飲用), 豚肉 赤色辛みそ, 豆みそ 生揚げ	米, 油, 三温糖, でん粉 ごま油, 白ごま	しょうが, にんじん, 干しいたけ たけのこ(缶), にんにく, ねぎ, キャベツ もやし, こまつな, にんじん, 清見オレンジ	782 kcal 31.8 g
15	金	ひじきごはん ししゃもフライ ゆで野菜(だし醤油) じゃがいもの味噌汁		牛乳(飲用), 鶏肉 干ひじき, 油揚げ ししゃも, さば節, わかめ 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 油, 砂糖, 小麦粉 乾燥パン粉, じゃがいも	にんじん, ごぼう, 干しいたけ, たけのこ (缶), グリンピース(冷), はくさい, もやし こまつな, たまねぎ, えのきたけ	777 kcal 33.3 g
18	月	豚キムチ豆腐丼 ナムル 河内晩柑		牛乳(飲用), 豚肉 赤色辛みそ, 豆腐	米, 強化米, サラダ油 砂糖でん粉, ごま油, 油 白ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん 干しいたけ, たけのこ(缶) はくさいキムチ漬, なら, もやし こまつな, にんじん, 河内晩柑	755 kcal 30.6 g
19	火	ご飯 かつおのごまみそ和え 茎わかめの甘酢和え かきたま汁		牛乳(飲用), かつお 削り節, 赤色辛みそ くきわかめ, ツナ(缶) さば節, 鶏卵	米, 油, でん粉, 白ごま じゃがいも, 三温糖, 砂糖	しょうが, キャベツ, にんじん, たまねぎ もやし, しめじ, こまつな	811 kcal 38.8 g
20	水	ジャムサンド ジャーマンポテト かぶと豆乳のクリームシチュー		牛乳(飲用), ベーコン 豚肉, ひよこまめ(乾) 牛乳, 豆乳, 生クリーム	食パン, いちごジャム ブルーベリージャム, 油 じゃがいも, バター 小麦粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, エリンギ スイートコーン缶ホール, かぶ根, かぶ (葉)	741 kcal 25.8 g
21	木	野沢菜炒飯 ゆで野菜(揚げワンタン入り) 春雨スープ 清見オレンジ		牛乳(飲用), 豚ひき肉 鶏卵, 削り節, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油 サラダ油, わんたんの皮 緑豆はるさめ	しょうが, ねぎ, 野沢菜漬, キャベツ きゅうり, にんじん, ホールコーン 干しいたけ, はくさい, こまつな 清見オレンジ	792 kcal 27.6 g
22	金	ご飯 ふりかけ(ツナ) コチュジャン肉じゃが 小松菜とひじきのナムル		牛乳(飲用) ツナ(缶), 豚肉 干ひじき	米, 砂糖, 白ごま, 油 じゃがいも, ごま油 つきこんにゃく	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ 干しいたけ, ねぎ, もやし, こまつな	763 kcal 28.2 g
25	月	ピラフのホワイトソースがけ ローストポテト コーン入りゆで野菜		牛乳(飲用), 鶏肉, 牛乳 あさり, 粉チーズ	米, オリーブ油, 油 バター, 小麦粉, 砂糖 じゃがいも, サラダ油	にんじん, たまねぎ, エリンギ, しめじ パセリ, キャベツ, もやし, にんじん ホールコーン	849 kcal 25.6 g
26	火	ご飯 鮭の照り焼き キャベツともやしのり酢和え 二郎玉スープ		牛乳(飲用), 鮭 ツナ(缶), 刻みのり 鶏肉, 豆腐, 鶏卵	米, 砂糖, でん粉, 白ごま 油	しょうが, キャベツ, もやし, にんじん たまねぎ, なら	766 kcal 39.1 g
27	水	スパゲッティミートソース じゃがいものハニーサラダ パレンシアオレンジ		牛乳(飲用), 豚ひき肉 粉チーズ, ロースハム	スパゲッティ(乾) オリーブ油, 小麦粉 じゃがいも, サラダ油 はちみつ	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリー しめじ, トマト缶詰(ホール), パセリ きゅうり, パレンシアオレンジ	806 kcal 29.9 g
28	木	ガバオライス わかめ入りゆで野菜 バナナ		牛乳(飲用), 鶏ひき肉 油揚げ, わかめ	米, ごま油, じゃがいも 砂糖, でん粉, サラダ油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん ピーマン, 赤ピーマン, キャベツ, もやし きゅうり, バナナ	760 kcal 27.0 g
29	金	ご飯 豆腐の中華煮 もやしと茎わかめのごま醤油 河内晩柑		牛乳(飲用), 豚肉 冷凍豆腐, うずら卵(缶) くきわかめ	米, 油, 砂糖, でん粉 ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ にんじん, 干しいたけ, たけのこ(缶) チンゲンサイ, もやし, こまつな, 河内晩柑	748 kcal 31.3 g
30	土	ドライカレー フライドポテト にんじんとツナのゆで野菜 パレンシアオレンジ		牛乳(飲用), 豚肉 大豆, ツナ(缶)	米, サラダ油, 小麦粉 油, じゃがいも, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん セロリー, 干しぶどう, (冷)グリンピース きゅうり, キャベツ, パレンシアオレンジ	810 kcal 30.7 g

※牛乳は毎回付きます。

※献立は都合により変更する場合があります。

※(缶) 缶詰 (冷) 冷凍

