

実施日		献立名	牛乳	材 料 名			栄 養 価	
日	曜			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	まめまめドライカレー イタリアンサラダ メロン	○	牛乳,豚ひき肉,豚レバー, 大豆	精白米,油,じゃがいも, さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ, セロリ,にんじん,グリーンピー ス,キャベツ,きゅうり,メロン	609	23.0
2	水	むぎごはん サケのさいきょうやき きりぼしだいこんのごますあえ とうがんのすましじる	○	牛乳,さけ,西京みそ,かつ おけずり節,豆腐	精白米,米粒麦,さとう, 油,白ごま	切干し大根,もやし,きゅうり, にんじん, えのきだけ ,とうが ん,長ねぎ,こまつな	563	28.6
3	木	セルフてりやきチキンバーガー こめこのマカロニスープ なし	○	牛乳,鶏肉,豚肉	セサミパン,さとう,でん ぶん,油,じゃがいも,米 粉マカロニ	しょうが,キャベツ,セロリ, にんじん,たまねぎ,にんにく,こ まつな, なし	553	26.4
4	金	ほうとう わかめのすのもの しんげんもちふうしらたまだんご	○	牛乳,出し昆布,鶏肉,油揚 げ,みそ,わかめ,豆腐,きな 粉	冷凍ほうとう麺,油,さと う,白ごま,白玉粉,黒砂 糖	にんじん,だいこん,はくさい, しめじ,かぼちゃ,長ねぎ,きゅ うり,もやし	606	24.4
7	月	ごはん サバのなんぶやき かわりごもくまめ とうにゅういりみそしる	○	牛乳,さば,大豆,みそ,豆腐, 豆乳	精白米,白ごま,こんにゃ く,揚げ油,じゃがいも, さとう	しょうが,ごぼう,にんじん,干 しいたけ,ピーマン,たまね ぎ,長ねぎ,こまつな	634	30
8	火	くろざとうパン ポテトミートグラタン やさいたっぷりスープ	○	牛乳,豚ひき肉,大豆,ピザ 用チーズ,鶏肉	黒砂糖パン,油,じゃがい も	にんにく,たまねぎ,マッシュ ルーム,ホールトマト缶,パセ リ,にんじん,キャベツ,こまつ な	569	26.6
9	水	きっかずし ちくわのいそべあげ さわにわん	○	牛乳,出し昆布,油揚げ,焼 き竹輪,あおのり,豚かた 肉	精白米,さとう,白ごま, 揚げ油,米粉,でんぶん	れんこん,にんじん,たけのこ, 干しいたけ,菊のり,さやえ んどう,たまねぎ,だいこん,長 ねぎ,こまつな	617	22.0
10	木	チンジャオロースどん ひじきのナムル レモンスカッシュゼリー	○	牛乳,豚肉,ひじき,ツナ,粉 寒天	精白米,油,でんぶん,さ とう,ごま油,白ごま	しょうが,にんにく,たけのこ, にんじん,たまねぎ,ピーマン, もやし,きゅうり,コーン,レモ ン汁	613	22.2
11	金	ごはん あんかけたまごやき みずなとじゃこのあえもの とんじる	○	牛乳,鶏ひき肉,ひじき,豆 腐,卵,ちりめんじゃこ,豚 肉,豆腐,みそ	精白米,油,さとう,でん ぶん,白ごま,こんにゃ く,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,みずな,も やし,ごぼう,長ねぎ,こまつな	626	29.6
14	月	むぎごはん ししゃものおろしたまねぎがけ ちんげんさいのからしあえ こうやどうふのみそしる	○	牛乳,ししゃも,ツナ,高野 豆腐,みそ,生わかめ	精白米,米粒麦,揚げ油, でんぶん,さとう,白ご ま,油,じゃがいも	たまねぎ,チンゲンサイ,にん じん,もやし,えのきだけ	611	26.0
15	火	チリビーンズドッグ さつまいもいりポトフ ぶどうかんてんポンチ	○	牛乳,豚ひき肉,大豆,ピザ 用チーズ,鶏肉,ウィン ナー,粉寒天	コッペパン,油,さつまい も,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュル ーム,にんにく,しょうが,キャベツ, ブロッコリー,ぶどうジュース,み かん缶,黄桃缶,パイン缶	615	25.1
16	水	あげなすいりマーボーどうふどん もやしのちゅうかスープ みかん	○	牛乳,豚ひき肉,みそ,豆腐, 豚肉,生わかめ	精白米,米粒麦,油,さと う,でんぶん,ごま油,揚 げ油	にんにく,しょうが,たけのこ, にんじん,干しいたけ,長ね ぎ,にら,なす,たまねぎ,もやし, みかん	611	25.4
17	木	はぎごはん すきやきふうに きゅうりとささみのあえもの	○	牛乳,豚肉,焼き豆腐,鶏肉 ささ身	精白米,油,しらたき,さ とう,白ごま	ゆかり,えだまめ,にんじん,た まねぎ,えのきだけ,長ねぎ, きゅうり,もやし	579	26.2
18	金	ねぎしおぶたどん かぶのあますあえ なし	○	牛乳,豚肉	精白米,油,さとう,でん ぶん,白ごま,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ, 長ねぎ,もやし,万能ねぎ,レモ ン汁,かぶ,にんじん,キャベツ, なし	574	21.6
24	木	けんちんうどん こまつなののりごまあえ きなこおはぎ	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,刻みの り,きな粉	うどん,油,こんにゃく, さとう,でんぶん,白ご ま,もち米,精白米	ごぼう,にんじん,だいこん,長 ねぎ,ほうれんそう,こまつな, もやし	594	22.5
25	金	むぎごはん さんまのしおやき さといものにも おつきみじる	○	牛乳,さんま,鶏肉	精白米,米粒麦,油,こんにゃく, さといも,さとう,白玉粉	だいこん,にんじん,ごぼう,さ やえんどう,長ねぎ,かぼちゃ, こまつな	672	27.5
28	月	ガーリックフランス あきやさいのクリームに かみかみサラダ	○	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,生 クリーム,ちりめんじゃこ	ソフトフランスパン,バ ター,油,さつまいも,小 麦粉,さとう	にんにく,パセリ,たまねぎ,に んじん,ぶなしめじ,グリーン ピース,キャベツ,ホールコー ン	609	23.0
29	火	むぎごはん イカのあまからあげ ブロッコリーのおかかマヨあえ はくさいのみそしる	○	牛乳,いか,ツナ水煮,粉か つお,かつおけずり節,み そ	精白米,米粒麦,揚げ油, でんぶん,さとう,マヨ ネーズ(エッグケア)	しょうが,ブロッコリー,にん じん,もやし,たまねぎ, えのき だけ ,はくさい,こまつな	593	27.9
30	水	ツナコーンピラフ レンズまめのトマトスープ ぶどうたべくらべ	○	牛乳,ツナ,豚肉,レンズま め	精白米,米粒麦,油,じゃ がいも,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュ ルーム,コーン,パセリ,ホール トマト缶,こまつな,巨峰,シャ インマスカット	562	21.0