

日	曜日	献立		エネルギー	たんぱく質	体を作る (赤)	熱や力の元になる (黄)	体の調子を整える (緑)	
1	水	ブルコギ丼	牛乳	ごまだれサラダ、みかん	608	21. 1	牛乳、豚肉	米、油、さとう、でん粉、ごま ごま油	玉ねぎ、にんじん、りんご、にら、キャベツ きゅうり、ホールコーン、みかん
2	木	ぶどうパン	牛乳	菊花団子、中華サラダ、わかめスープ	635	23. 1	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、鶏肉 豆腐、わかめ	ぶどうパン、生パン粉、でん粉、ごま もち米、さとう、ごま油	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、ねぎ キャベツ
6	月	麦入りごはん	牛乳	さばのみそ煮、おひたし、のっぺい汁	608	27. 5	牛乳、さばの切り身、豚肉、みそ 生あげ	米、麦、さとう、こんにゃく、さといも でん粉	ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん だいこん
7	火	きなこあげパン	牛乳	ポトフ、アップルドレッシングサラダ	676	21. 7	牛乳、ベーコン、豚肉、ウインナー きな粉	マーガリンパン、あげ油、さとう、油 じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、りんご
8	水	わかめごはん	牛乳	五目卵焼き、ごま酢あえ、きのこのけんちん汁	623	27. 4	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、油あげ、卵 わかめ、豆腐、	米、油、さとう、ごま、こんにゃく さといも、ごま油	干しいたけ、たけのこ、にんじん、もやし ほうれん草、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ しめじ
9	木	スパゲティひよこ豆ソース	牛乳	ポテト入りサラダ、りんご	619	24. 2	牛乳、豚ひき肉、ひよこ豆、粉チーズ	スパゲティ、油、バター、小麦粉 さとう、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールマト ピーマン、キャベツ、きゅうり、ホールコーン りんご
10	金	ごはん のりの佃煮	牛乳	いかのしょうが焼き、アーモンドあえ、豚汁	563	29. 0	牛乳、いかの切り身、豚肉、豆腐 切りのり、みそ	米、さとう、アーモンド粉、ごま油 こんにゃく、じゃがいも	キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう、ねぎ にんじん、だいこん
13	月	おかかごはん	牛乳	鮭のごましょうゆ焼き、五目きんぴら、田舎汁	661	31. 7	牛乳、鮭の切り身、さつまあげ、みそ けずり節、油あげ、豆腐、わかめ	米、さとう、ごま、じゃがいも 糸こんにゃく	ごぼう、にんじん、れんこん、さやいんげん だいこん、ねぎ、こまつな
14	火	ミルクパン	牛乳	あげぎょうざ、もやし炒め、ちんげん菜としめじのスープ	618	25. 2	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、豚肉 豆腐	ミルクパン、あげ油、ごま油 ぎょうざの皮	玉ねぎ、にら、もやし、にんじん、しめじ ちんげん菜
15	水	シーフードカレーライス	牛乳	ブロッコリーのサラダ、りんご	684	23. 4	牛乳、豚肉、えび、いか	米、油、さとう、バター、小麦粉 じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ ブロッコリー、りんご
16	木	鶏肉と野菜のそぼろ丼	牛乳	さつま汁、煮豆	575	24. 1	牛乳、鶏ひき肉、鶏肉、豆腐、みそ 金時豆	米、油、さとう、ごま、ごま油 こんにゃく、さとういも	玉ねぎ、にんじん、れんこん、干しいたけ さやいんげん、ごぼう、だいこん、ねぎ 生しいたけ
17	金	五目焼きそば	牛乳	フルーツヨーグルトかけ	560	22. 4	牛乳、豚肉、えび、ヨーグルト	中華めん、油、さとう、でん粉、くず粉 はちみつ	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、たけのこ はくさい、もやし、にら、みかん缶、パイン缶 黄桃缶、アロエ缶
20	月	豚飯	牛乳	はたはたの南蛮漬け、しめじとたまごのスープ	561	25. 9	牛乳、豚肉、なると、豆腐、鶏肉、卵 はたはた	米、油、ごま油、でん粉、さとう あげ油	干しいたけ、ちんげん菜、ねぎ、にんじん しめじ、こまつな
21	火	オムライス	牛乳	キャベツスープ、オレンジつぶつぶゼリー	584	22. 2	牛乳、ベーコン、鶏肉、豚肉、卵 粉寒天	米、バター、油、さとう	セロリ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、こまつな、みかんジュース みかん缶
22	水	みそ煮込みうどん	牛乳	スイートポテト、みかん	618	21. 0	牛乳、鶏肉、油あげ、調理用牛乳 みそ、生クリーム	うどん、さとう、バター、油、ごま油 さつまいも	ごぼう、玉ねぎ、にんじん、干しいたけ ねぎ、こまつな、みかん
24	金	マーボー丼	牛乳	ばんさんすー かき 拌三絲、柿	620	25. 1	牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐	米、油、さとう、くず粉、ごま、ごま油 はるさめ	ねぎ、にんじん、たけのこ、にら、キャベツ きゅうり、柿
27	月	青大豆入り茶めし	牛乳	チキン入りおでん、キャベツとえのきのおひたし	574	26. 1	牛乳、鶏肉、青大豆、さつまあげ あげボール	米、さとう、ごま、こんにゃく、ちくわぶ じゃがいも	だいこん、にんじん、えのきたけ、キャベツ
28	火	鶏南蛮うどん	牛乳	チヂミ、みかん	601	28. 7	牛乳、鶏肉、油あげ、いか、えび、卵 小町えび、けずり節	うどん、ごま油、でん粉、小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、にら レモン果汁、キャベツ、みかん
29	水	ごはん	牛乳	あじフライ、キャベツソテー、どさんこ汁	644	29. 3	牛乳、あじ切り身、豚肉、豆腐、卵 みそ、わかめ	米、小麦粉、パン粉、バター じゃがいも、あげ油	キャベツ、にんじん、ホールコーン、ねぎ
30	木	ビスキュイトースト	牛乳	ポークビーンズ、野菜サラダ	607	25. 1	牛乳、豚肉、大豆、卵	食パン、さとう、バター、油、小麦粉 ごま油、グラニュー糖、アーモンド粉 じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、レモン果汁

献立内容は材料の都合により変更することがあります。