



行事	日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
1木		ブルコギどん	○	豚肉	米,油,でんぷん,白ごま,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,りんご,にら	オイスターソース,清酒,みりん,しょうゆ,コチュジャン	597 kcal
		ちゅうかふうコーンとたまごのスープ		鶏肉,鶏卵	油,でんぷん	たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,ホールコーン,クリームコーン,しめじ,こまつな	とりがら,塩,こしょう	23.4 g
		メロン				メロン		
2金		ちゅうかちまき	○	豚肉,ほたてがい(貝柱)	ごま油,もち米	しょうが,干しいたけ,たけのこ(水煮)	清酒,しょうゆ,オイスターソース	561 kcal
		じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	白ごま,上白糖,ごま油	キャベツ,こまつな,にんじん,だいこん	酢,しょうゆ	22.9 g
		ワントンスープ		豚肉	サラダ油,ワントンの皮	にんじん,たまねぎ,にんにく,もやし,ねぎ,こまつな,しょうが	清酒,とりがら,塩,こしょう,しょうゆ	
7水		ごはん	○		米			572 kcal
		ますのごましようゆやき		からふとます	白ごま	しょうが	しょうゆ,みりん,清酒	28.8 g
		きりぼしだいこんのいために		油揚げ	油,糸こんにゃく,三温糖	切干しだいこん,干しいたけ,にんじん,こまつな	だし汁,みりん,しょうゆ,清酒	
		とんじる		豚肉,赤みそ,白みそ,木綿豆腐	ごま油,こんにゃく,じゃがいも	洗いごぼう,にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ	清酒,だし昆布,花かつお	
8木		はちみつレモントースト	○		食パン,ワトタイプマーガリン,はちみつ	レモン		583 kcal
		チキンビーンズ		鶏肉,大豆	油,じゃがいも,上白糖,バター,小麦粉,シエルマカロニ	セロリ,たまねぎ,にんじん,マツシユルーム(水煮)	とりがら,塩,こしょう,ケチャップ,マトビュレー,ウスターソース,赤ワイン	24.2 g
		とうにゅうドレッシングサラダ		豆乳	上白糖,サラダ油	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	塩,こしょう,酢	
		セミノールオレンジ				セミノールオレンジ		
9金		チャーハン	○	豚肉,鶏卵	米,油,ごま油	ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,グリーンピース	清酒,塩,こしょう,しょうゆ,みりん	567 kcal
		とうふのごもくスープ		鶏肉,木綿豆腐	サラダ油	干しいたけ,にんじん,たけのこ(水煮),もやし,こまつな,しめじ,ねぎ,しょうが汁	とりがら,清酒,塩,しょうゆ	21.5 g
		あげじゃがいものあまからあげ			あげ油,じゃがいも,三温糖		ふり塩,みりん,清酒,しょうゆ	
12月		ごもくとりめし	○	鶏ひき肉,油揚げ	米,もち米,上白糖	にんじん,干しいたけ,洗いごぼう	だし昆布,花かつお,清酒,だし汁,しょうゆ,みりん,塩	572 kcal
		ししゃものごまやき		ししゃも	でんぷん,白ごま			26.5 g
		マロニーのからしあえ			マロニー,上白糖	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな	みりん,しょうゆ,からし,塩	
		きのこのみそしる		油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ		えのきたけ,しめじ,なめこ,ねぎ	だし昆布,花かつお	
13火		みそらーめん	○	豚ひき肉,白みそ,赤みそ	冷凍ラーメン,ごま油,油	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,にら,ねぎ	清酒,とりがら,しょうゆ,ラー油	628 kcal
		ビーンズポテト		大豆	あげ油,じゃがいも		塩,こしょう,パプリカ(粉),ガーリックパウダー	26.1 g
		にゅうないどうふ		粉寒天,牛乳	上白糖	温州蜜柑缶,パイン缶,黄桃缶	バニラエッセンス	
14水		ごはん	○		米			627 kcal
		さばのたつたあげ		さば	あげ油,ごま油,でんぷん	しょうが汁	しょうゆ,清酒	27.5 g
		もやしときゅうりのあえもの			白ごま,上白糖,ごま油	きゅうり,もやし	しょうゆ,ラー油,からし,米酢	
		みそしる		油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ		にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ	だし昆布,花かつお	
15木		ナン	○		ナン,バター			564 kcal
		チリコンカン		豚ひき肉,大豆	油,小麦粉,上白糖	にんにく,たまねぎ,ホールトマト,赤ピーマン,ピーマン	とりがら,ウスターソース,ケチャップ,塩,チリパウダー	23.5 g
		ごまだれサラダ			じゃがいも,白ごま,上白糖,ごま油,サラダ油	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	しょうゆ,酢	
		れいとうみかん				みかん		
16金		むぎごはん	○		米,押麦			592 kcal
		じゃことおかかのふりかけ		ちりめんじゃこ,細かい削り節,きざみのり	白ごま		しょうゆ,みりん	22.7 g
		にくじゃが		豚肉	油,糸こんにゃく,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,にんじん,さやいんげん	清酒,花かつお,だし昆布,しょうゆ,みりん	
		ちくさあえ		鶏卵,油揚げ	油,上白糖	ほうれんそう,キャベツ,にんじん	清酒,だし汁,しょうゆ,酢	

行事	日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
19月		ちゅうかどん	○	豚肉,いか短冊切り	米,油,上白糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,干しいたけ,たけのこ(水煮),にんじん,キャベツ,ねぎ	清酒,とりがら,塩,こしょう,しょうゆ	558 kcal
		バンサンスー			普通はるさめ,上白糖,ごま油,白ごま	もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,からし	20.9 g
		ピーチパイ				パイナップル		
20火		くろぎとうパン	○		黒砂糖パン			581 kcal
		さかなのハーブパンこやき		たら,粉チーズ	パン粉,オリーブ油	パセリ,にんにく	塩,こしょう,白ワイン,パプリカ	26.2 g
		キャロットソースサラダ			上白糖,サラダ油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんじん	塩,しょうゆ,からし,酢	
21水		ポトフ	○	ベーコン,ウインナー	油,じゃがいも	セロリ,たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,キャベツ	とりがら,ローリエ,塩,こしょう,パセリ	
		スパゲティクリームソース		ベーコン,鶏肉,牛乳,生クリーム,粉チーズ	スパゲティ,油,バター,小麦粉	セロリ,たまねぎ,にんじん,マツシユルーム(水煮),しめじ	白ワイン,とりがら,塩,こしょう,パセリ	672 kcal
		じゃがいものハニーサラダ			あげ油,じゃがいも,はちみつ	きゅうり,にんじん,キャベツ	塩,からし,酢	23.8 g
22木		すいか	○			小玉すいか		
		ひじきとあぶらあげのごはん		油揚げ,干ひじき	米,三温糖	にんじん,さやいんげん	だし昆布,花かつお,清酒,みりん,だし汁,しょうゆ	615 kcal
		わふうあつやきたまご		鶏ひき肉,鶏卵	サラダ油,上白糖	たまねぎ,にんじん,干しいたけ	清酒,みりん,塩,しょうゆ	29.0 g
23金		ごじる	○	豚肉,木綿豆腐,大豆,白みそ,赤みそ	油,じゃがいも	洗いごぼう,だいこん,えのきたけ,ねぎ	だし昆布,花かつお,清酒	
		わかめとじゃこのごはん		ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ	米		清酒	598 kcal
		いかのチリソース		いか	あげ油,でんぷん,油,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	塩,清酒,トウバンジャン,ケチャップ,しょうゆ	25.8 g
26月		ちゅうかサラダ	○		白ごま,上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	うすくちしょうゆ,しょうゆ,酢,からし	
		はるさめスープ		豚肉	油,普通はるさめ,白ごま	しょうが汁,にんじん,しょうが,もやし,ねぎ,しめじ,こまつな	清酒,とりがら,塩,しょうゆ,こしょう	
		ごはん			米			576 kcal
27火		さかなのてりやき	○	めかじき	上白糖,でんぷん	しょうが汁	清酒,花かつお,しょうゆ,みりん	27.5 g
		かりかりあぶらあげのあえもの		油揚げ	白ごま,上白糖,ごま油	こまつな,キャベツ,にんじん	しょうゆ,ラー油,からし,米酢	
		むらくもじる		木綿豆腐,鶏卵	でんぷん	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,こまつな,ねぎ	だし昆布,花かつお,塩,しょうゆ	
28水		わかめうどん	○	鶏肉,油揚げ,生わかめ	冷凍うどん	たまねぎ,にんじん,しょうが,ねぎ	だし昆布,厚けずり,清酒,しょうゆ,塩	558 kcal
		ごまあえ			白ごま,上白糖	キャベツ,もやし,ほうれんそう	しょうゆ	24.3 g
		にんじんのカップケーキ		鶏卵,牛乳,生クリーム	小麦粉,はちみつ,バター	にんじん	ベーキングパウダー	
29木		こうやどうふのそぼろどん	○	鶏ひき肉,凍り豆腐	米,油,上白糖	しょうが,にんじん,干しいたけ,たけのこ(水煮),さやいんげん	清酒,花かつお,しょうゆ	627 kcal
		いなかじる		油揚げ,木綿豆腐	じゃがいも,こんにゃく	にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	だし昆布,花かつお,しょうゆ,塩	32.5 g
		そらまめ				そらまめ	塩	
30金		きなこあげぱん	○	きな粉	あげ油,マーガリンパン,上白糖		塩	576 kcal
		リヨネーズポテト		ベーコン	じゃがいも,バター	たまねぎ,さやいんげん	塩,こしょう	18.7 g
		もやしスープ		豚肉	油	たまねぎ,にんじん,しょうが,もやし,こまつな	とりがら,塩,こしょう,しょうゆ	
31土		れいとうりんご	○			冷凍りんご		
		ドライカレー		豚ひき肉,鶏ひき肉	米,油,バター,小麦粉,サラダ油	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,ピーマン	塩,カレー粉,赤ワイン,ウスターソース,ケチャップ	669 kcal
		かいそうサラダ		海藻ミックス,耐熱糸寒天	上白糖,ごま油,白ごま	もやし,きゅうり,にんじん	しょうゆ,酢,からし	21.1 g
31土		こうはくゼリー		粉寒天,乳酸菌飲料,粉寒天	上白糖	アセロラ		

\*仕入れの都合などにより、食材や献立を変更する場合があります。