



日曜	主食	牛乳	副食	材料名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
				体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
1 水	【韓国テー】 ビビンバみそ味		たけのこ入りわかめスープ くだもの	鶏卵, 豚肉, みそ, 牛乳, 豆腐, わかめ	米, 米粒麦, 油, ごま油, 上 白糖, ごま	もやし, にんじん, こまつな, に んにく, しょうが, たまねぎ, た けのこ水煮, ねぎ, パイナップ ル	830	30	404
2 木	スパゲティ ツナトマトソース		じゃがいものフレンチサラダ くだもの	ベーコン, ツナ缶, 牛乳	スパゲティ, 油, オリーブ 油, 小麦粉, じゃがいも, はちみつ	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールトマ ト, しめじ, ピーマン, キャベツ, きゅうり, オレンジ	850	28	301
3 金	【季節】 梅茶漬け		鮭の塩焼き 肉じゃが	きざみのり, 牛乳, 生鮭, 豚肉	米, ごま, 油, しらたき, じゃ がいも, 上白糖	葉ねぎ, カリカリ梅, ゆかり粉, たまねぎ, にんじん, さやいん げん	843	34	301
6 月	シナモントースト		ホワイトシチュー キャベツのサラダ	牛乳(調理含), ベーコ ン, 豚肉, 脱脂粉乳, 生 クリーム	食パン, バター, 上白糖, 油, じゃがいも, 小麦粉, はちみつ	セロリ, たまねぎ, にんじん, し めじ, パセリ, キャベツ, きゅう り, ホールコーン	804	28	429
7 火	【鳥取県の郷土料理】 とうふめし		レバーの甘辛揚げ おひたし かきたま汁	鶏肉, 豆腐, 牛乳, 豚レ バー, 鶏卵	米, もち米, 上白糖, ごま, 油, 小麦粉, 米粉, 三温糖, はちみつ, でんぷん	切干しだいこん, たけのこ水 煮, えのきたけ, にんじん, さや いんげん, キャベツ, もやし, ほ うれんそう, こねぎ	747	31	393
8 水	プルコギ丼		トック入りキムチチゲ くだもの	豚肉, 牛乳, 豆腐	米, 米粒麦, 油, 上白糖, で んぷん, ごま, ごま油, トッ ク	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, もやし, りんご, いら 白菜キムチ, キャベツ, ねぎ, さくらんぼ	868	30	353
9 木	【歯と口の健康週間】 ごはん 甘辛揚げ大豆		焼きししゃも ごまあえ 鶏ごぼう汁	大豆, あおのり, 牛乳, し しゃも, 鶏肉, 豆腐, 油揚 げ, みそ	米, 油, でんぷん, 上白糖, ごま, ゴマペースト, こんに やく	キャベツ, もやし, ほうれんそ う, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	844	34	562
10 金	ぶっかけ カレーうどん		フライドポテト くだもの	鶏肉, 牛乳	油, でんぷん, 冷凍うど ん, 油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, こまつな, 冷凍りんご	772	26	315
13 月	じゃこ菜めし		卵の花卵焼き 豆乳汁	油揚げ, ちりめんじゃ こ, 牛乳, 鶏肉, おから, 鶏卵, 豆腐, みそ, 豆乳	米, ごま油, 上白糖, 油, ご ま	にんじん, 干しいたけ, こま つな, しょうが, たけのこ水煮, だいこん, しめじ, ねぎ	808	34	454
14 火	シーフード スパゲティ		フレンチサラダ フルーツヨーグルトかけ	豚肉, えび, いか, 牛乳, ヨーグルト, 脱脂粉乳	スパゲティ, 油, バター, 小 麦粉, くるみ, はちみつ	セロリ, にんにく, たまねぎ, にん じん, マッシュルーム, ホールト マト, ピーマン, キャベツ, きゅうり, 赤 ピーマン, みかん缶, 黄桃缶, パイ ン缶	898	35	394
15 水	【地場産物】 ムロアジの ドライカレー		オニオンドレッシングサラダ くだもの	ムロアジ, 豚肉, 牛乳	米, 油, 小麦粉, じゃがい も, 上白糖	にんにく, しょうが, セロリ, た まねぎ, にんじん, ホールトマ ト, ピーマン, キャベツ, きゅうり, オレンジ	850	32	306
16 木	【カルシウムデー】 ココアパン		ポテトグラタン もやしのサラダ くだもの	牛乳(調理含), ベーコ ン, 鶏肉, 脱脂粉乳, 鶏 卵, ピザチーズ	ココアパン, 油, 米粉, じゃ がいも, ごま油, ごま, 上 白糖	たまねぎ, しめじ, にんじん, こ まつな, もやし, きゅうり, メロン	789	33	573
17 金	ごはん		いかのチリソース(°o°) 干草あえ みそ汁	牛乳, いか, 鶏卵, 豆腐, わかめ, みそ	米, 油, でんぷん, ごま油, 上白糖, ごま	しょうが, にんにく, キャベツ, ほうれんそう, にんじん, もや し, たまねぎ	832	35	361
20 月	卵とし井 (°o°)		野菜の甘酢かけ 豆腐のすまし汁	鶏肉, 凍り豆腐, 鶏卵, 牛乳, 豆腐	米, 米粒麦, ごま, 上白糖, ごま油	たまねぎ, こまつな, もやし, に んじん, キャベツ, ねぎ	869	36	451
21 火	じゃこチーズ トースト		チキンビーンズ 海藻サラダ	ちりめんじゃこ, ピザ チーズ, 牛乳, 鶏肉, い んげんまめ, 海藻ミッ クス	食パン, 油, じゃがいも, 上 白糖, バター, 小麦粉, は ちみつ	セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり	782	35	492
22 水	冷やし ごまだれうどん		きゅうりのキムチ くだもの	鶏肉, 油揚げ, みそ, 海 藻ミックス, 鶏卵, 牛乳	上白糖, ねりごま, ごま, で んぷん, ごま油, 油, 冷凍 うどん	キャベツ, にんじん, こまつな, きゅうり, にんにく, 冷凍みか ん	778	30	484
23 木	ごはん		魚の塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 飛鳥汁	牛乳(調理含), さば, 鶏 肉, ひじき, 油揚げ, 豆 腐, 豆乳, みそ	米, 塩麴, 油, しらたき, 上 白糖, こんにやく	にんじん, ごぼう, だいこん, ね ぎ, こまつな	896	39	390
24 金	チリコンカン		ガーリックドレッシングサラダ くだもの	豚肉, キドニービー ンズ, 牛乳, 糸寒天, わか め	米, オリーブ油, 油, バ ター, 小麦粉, 三温糖	にんにく, セロリ, たまねぎ, ホールトマト, 赤ピーマン, さ やいんげん, キャベツ, きゅう り, にんじん, パイナップル	890	27	325
27 月	キムチチャーハン		中華風卵スープ 杏仁豆腐	豚肉, 牛乳(調理含), 鶏 肉, 豆腐, 鶏卵, 粉寒天, 加糖練乳	米, 油, ごま油, でんぷん, 上白糖	たけのこ水煮, 白菜キムチ, にんじん, ピーマン, たまねぎ, しょうが, こまつな	782	32	410
28 火	【韓国テー】 ごはん		ヤムニョントンダ 大根のナムル もずくスープ	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, もずく	米, 油, 小麦粉, でんぷん, ごま油, はちみつ, 上白 糖, ごま	にんにく, しょうが, だいこん, こ まつな, もやし, にんじん, たけ のこ水煮, えのきたけ, ねぎ	911	33	363
29 水	ミルクパン		魚のアーモンドパン粉焼き 粉ふきいも ひよこ豆のスープ	牛乳, 生鮭, ひよこ豆, チヨリソーサーセージ	ミルクパン, マヨネーズ, パン粉, アーモンド, じゃ がいも, オリーブ油	パセリ, にんにく, セロリ, た まねぎ, にんじん, トマト, ホール トマト	764	35	322
30 木	大豆の かきあげ丼		からし和え みそ汁	さくらえび, 大豆, 鶏卵, 牛乳, 豆腐, 油揚げ, み そ	米, 米粒麦, 油, 小麦粉, 上 白糖	たまねぎ, にんじん, ピーマン, キャベツ, もやし, だいこん, ね ぎ	850	27	387

※食材の都合等により、
献立が変更になる場合があります。



【世界の料理】 **ビビンバみそ味(韓国)**・・・韓国の伝統的な家庭料理です。ビビンバとは「混ぜご飯」を表して
いる名前になっています。
ヤムニョントンダ(韓国)・・・ピリッと辛いたれが絡めてある鶏肉のから揚げです。韓国のみそ
「コチジャン」やケチャップを使ってたれを作りました。