

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)	
2	月	五目とりめし	牛乳	アーモンドあえ、田舎汁	563	23. 4	牛乳、鶏ひき肉、油あげ、豆腐 みそ、わかめ	米、さとう、アーモンド粉 じゃがいも	にんじん、干しいたけ、ごぼう、さやいんげん キャベツ、もやし、こまつな、だいこん、ねぎ
3	火	セサミトースト	牛乳	ポークビーンズ、アップルサラダ	602	23. 7	牛乳、豚肉、大豆	食パン、マーガリン、ごま グラニュー糖、油、バター 小麦粉、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、りんご
4	水	ごまごはん	牛乳	鮭の塩麹焼き、野菜の炒め煮、みそ汁	601	26. 0	牛乳、鮭の切り身、油あげ、みそ わかめ	米、油、塩麹、こんにゃく さとう、ごま、ごま油	ごぼう、れんこん、にんじん、干しいたけ さやいんげん、玉ねぎ、だいこん、ねぎ
5	木	スパゲティ海の幸ソース	牛乳	ポテト入りサラダ、梨	613	26. 9	牛乳、豚ひき肉、えび、いか	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、ピーマン、キャベツ ホールトマト、ホールコーン、きゅうり、なし
6	金	秋の山路ごはん	牛乳	きびなごのいそべあげ、けんちん汁	587	24. 2	牛乳、鶏肉、油あげ、きびなご あおのり、豆腐	米、もち米、小麦粉、油、ごま油 こんにゃく、じゃがいも、あげ油	しめじ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ
10	火	チキンライス	牛乳	コーンポタージュ、ブロッコリーのサラダ	620	18. 3	牛乳、鶏肉、調理用牛乳 生クリーム	米、油、バター、小麦粉、さとう	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ クリームコーン、キャベツ、ブロッコリー
11	水	石狩ごはん	牛乳	こんにゃくのピリリ煮、きのこのかきたま汁	578	24. 2	牛乳、塩鮭の切り身、鶏肉、卵	米、さとう、油、ごま油、ごま でん粉、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、さやいんげん、しめじ 生しいたけ、こまつな
12	木	照り焼きチキンバーガー	牛乳	ちんげん菜としめじのスープ、フライドポテト	580	29. 6	牛乳、鶏肉の切り身、ベーコン 豚肉、豆腐、あおのり	マーガリンパン、さとう、でん粉、 ごま油、あげ油、じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しめじ ちんげん菜
13	金	カレーライス	牛乳	わかめのごまだれサラダ、りんご	684	20. 4	牛乳、豚肉、わかめ	米、油、バター、小麦粉、ごま さとう、ごま油、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ ホールコーン、きゅうり、りんご
14	土	ソース焼きそば	牛乳	アロエ入りフルーツポンチ	580	18. 7	牛乳、豚肉、あおのり、乳酸飲料	油、むし中華めん、さとう	玉ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、パイン缶 みかん缶、黄桃缶、アロエ缶
17	火	ぶどうパン	牛乳	魚のハーブパン粉焼き、スパゲティソース たまごスープ	646	24. 1	牛乳、メルルーサの切り身、豚肉 粉チーズ、豆腐、卵	ぶどうパン、パン粉、オリーブ油 スパゲティ、じゃがいも、でん粉	玉ねぎ、パセリ、ピーマン、にんじん たけのこ、こまつな
18	水	味噌ラーメン	牛乳	芋ようかん、みかん	602	25. 6	牛乳、豚ひき肉、えび、みそ 粉寒天	ラーメン、油、ごま油、でん粉 ごま、さとう、さつまいも	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、にら ホールコーン、もやし、キャベツ、みかん
19	木	ツナパエリア	牛乳	ちんげん菜と豆腐のスープ、焼きりんご	585	24. 0	牛乳、鶏肉、ツナ缶、えび、いか ベーコン、豚肉、豆腐	米、油、バター、でん粉、ごま油 グラニュー糖	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン マッシュルーム、しめじ、ちんげん菜、りんご
20	金	かきあげ天丼	牛乳	キャベツとえのきのおひたし、みそ汁	640	23. 8	牛乳、いか、小町えび、みそ、卵 豆腐	米、あげ油、さとう、小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、えのきたけ キャベツ、こまつな
23	月	チャーハン	牛乳	小いわしのからあげ、豆腐入り五目スープ	582	26. 8	牛乳、豚肉、鶏肉、小いわし、卵 豆腐	米、油、あげ油、でん粉 ごま油	干しいたけ、ねぎ、にんじん、ちんげん菜 たけのこ、玉ねぎ、もやし、こまつな
24	火	きつねうどん	牛乳	お好み焼き、みかん	597	29. 0	牛乳、鶏肉、油あげ、いか、卵 小町えび、けずり節、あおのり	うどん、さとう、油、小麦粉 やまといも	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな キャベツ、みかん
25	水	ごはん 大豆のふりかけ	牛乳	いかの豆板醤焼き、ごま酢あえ、豚汁	582	28. 7	牛乳、いかの切り身、煎り大豆、削り節 あおのり、わかめ、豚肉、みそ、豆腐	米、油、さとう、ごま、ごま油 こんにゃく、じゃがいも	ねぎ、もやし、にんじん、ごぼう、きゅうり だいこん
26	木	米粉パン	牛乳	秋のカレーシチュー、野菜サラダ	580	25. 3	牛乳、豚肉、ひよこ豆	米粉パン、油、バター、さとう 小麦粉、ごま油、さつまいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり さやいんげん、キャベツ
27	金	ごはん	牛乳	さばのピリ辛焼き、きんぴら大豆、いもこ汁	629	29. 0	牛乳、さばの切り身、大豆、鶏肉 豚肉、豆腐	米、さとう、でん粉、油、ごま こんにゃく、さといも 糸こんにゃく	ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん ねぎ
30	月	わかめごはん	牛乳	和風厚焼き卵、おひたし、みそ汁	589	26. 6	牛乳、鶏ひき肉、わかめ、卵 みそ、豆腐	米、ごま、油、さとう じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、キャベツ さやいんげん、もやし、こまつな
31	火	あんかけごはん	牛乳	きなこ豆、りんご	600	24. 2	牛乳、豚肉、いか、煎り大豆 きな粉	米、油、さとう、くず粉 糸こんにゃく	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ キャベツ、こまつな、りんご

* 献立内容は材料の都合により変更することがあります。