

| 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 | 金 | 中華丼 | 牛乳 | わかめスープ、みかん | 584 | 26. 1 | 牛乳、豚肉、鶏肉、いか、えび 豆腐、わかめ | 米、油、くず粉、でん粉、ごま油 さとう | 干しいたけ、たけのこ、にんじん、玉ねぎ はくさい、ねぎ、しめじ、こまつな、みかん |
| 4 | 月 | わかめごはん | 牛乳 | いかの豆板醬焼き、アーモンドあえ、豚汁 | 558 | 28. 3 | 牛乳、いかの切り身、豚肉、豆腐 わかめ、みそ | 米、油、さとう、ごま、ごま油 アーモンド粉、こんにやく じゃがいも | ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな ごぼう、にんじん、だいこん |
| 5 | 火 | レンズ豆のカレーライス | 牛乳 | 海藻サラダ、りんご | 662 | 20. 6 | 牛乳、豚肉、レンズ豆、わかめ | 米、油、バター、小麦粉、さとう ごま油、じゃがいも | セロリ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり りんご |
| 6 | 水 | ごはん | 牛乳 | 麻婆豆腐、中華サラダ | 615 | 27. 0 | 牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ | 米、油、さとう、くず粉、ごま油 ごま | にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、キャベツ きゅうり |
| 7 | 木 | ミルクパン | 牛乳 | カレーコロッケ、キャベツ、ちんげん菜としめじのスープ | 617 | 25. 7 | 牛乳、大豆、ツナ缶、ベーコン、卵 豚肉、豆腐 | ミルクパン、油、小麦粉、パン粉 じゃがいも、ごま油、あげ油 | 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ ちんげん菜 |
| 8 | 金 | 和風おろしツナスパゲティ | 牛乳 | ポテト入りサラダ、みかん | 605 | 24. 7 | 牛乳、ツナ缶、きざみのり | スパゲティ、オリーブ油、さとう 油、じゃがいも | だいこん、こねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり ホールコーン、みかん |
| 11 | 月 | キムタクチャーハン | 牛乳 | にぎすのチーズ春巻き、春雨スープ | 564 | 21. 1 | 牛乳、豚肉、ベーコン、にぎす ピザチーズ | 米、油、小麦粉、春巻きの皮、ごま はるさめ、ごま油、あげ油 | たくあん、キムチ、にら、玉ねぎ、にんじん もやし、こまつな |
| 12 | 火 | セサミトースト | 牛乳 | 冬のカレーシチュー、野菜のゆずサラダ | 585 | 19. 3 | 牛乳、豚肉 | 食パン、マーガリン、グラニュー糖 油、ごま、バター小麦粉、さとう じゃがいも | セロリ、玉ねぎ、にんじん、だいこん、かぶ キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、ゆず果汁 |
| 13 | 水 | 五目とりめし | 牛乳 | きびなごのいそべ揚げ、さつま汁 | 578 | 24. 8 | 牛乳、鶏ひき肉、きびなご、油あげ 青のり、鶏肉、豆腐、みそ | 米、さとう、油、小麦粉、ごま油 さつまいも、こんにやく、あげ油 | にんじん、干しいたけ、ごぼう、さやいんげん だいこん、生しいたけ、ねぎ |
| 14 | 木 | ちゃんぽん麺 | 牛乳 | フルーツみつ豆ポンチ | 563 | 22. 6 | 牛乳、豚肉、さつまあげ、なると いか、粉寒天、赤えんどう豆 | ちゃんぽん麺、油、でん粉、さとう | 干しいたけ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし にら、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、アロエ缶 |
| 15 | 金 | ツナパエリア | 牛乳 | シェルマカロニ入りミネストローネ、みはや | 577 | 26. 0 | 牛乳、鶏肉、ツナ缶、えび、いか 豚肉 | 米、油、バター、シェルマカロニ じゃがいも | 玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン セロリ、ホールトマト、みはや |
| 18 | 月 | ごまごはん | 牛乳 | さばの塩焼き、こんにやくのピリリ煮、みそ汁 | 642 | 29. 4 | 牛乳、塩さばの切り身、油あげ、みそ わかめ | 米、油、さとう、ごま、ごま油 こんにやく、じゃがいも | ごぼう、にんじん、玉ねぎ、だいこん こまつな |
| 19 | 火 | シーフードライス | 牛乳 | ビーンズチャウダー、みかん | 606 | 24. 1 | 牛乳、鶏肉、えび、いか、ベーコン、豚肉 レンズ豆、調理用牛乳、生クリーム | 米、油、バター、小麦粉 じゃがいも | 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、みかん |
| 20 | 水 | ごはん おかかのふりかけ | 牛乳 | 切り干し大根の卵焼き、五目きんぴら、きのこ汁 | 630 | 27. 2 | 牛乳、鶏ひき肉、鶏肉、削り節、青のり さつまあげ、きざみのり、卵 | 米、油、さとう、ごま、ごま油 糸こんにやく | 干しいたけ、切り干し大根、さやいんげん ごぼう、れんこん、たけのこ、えのきたけ しめじ、だいこん、にんじん、こまつな |
| 21 | 木 | ぶどうパン | 牛乳 | 鶏肉の二色揚げ、ジャーマンポテト、しめじと卵スープ | 654 | 24. 2 | 牛乳、鶏の切り身、ベーコン、鶏肉 豆腐、卵 | ぶどうパン、油、小麦粉、でん粉 赤ざらめ、バター、ごま油、あげ油 | レモン果汁、キャベツ、ホールコーン、にんじん しめじ、こまつな |
| 22 | 金 | ほうとう | 牛乳 | ココアケーキ、はやか | 612 | 23. 4 | 牛乳、豚肉、油あげ、みそ、卵 調理用牛乳、生クリーム | ほうとう、さといも、小麦粉、さとう バター、ふんとう | 干しいたけ、にんじん、だいこん、かぼちゃ ねぎ、こまつな、はやか |

* 献立内容は材料の都合により変更することがあります。