

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	木	おかかごはん	牛乳	肉じゃが、キャベツとえのきのおひたし	565	21.5	牛乳、豚肉、けずり節	米、さとう、ごま、こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、さやいんげん えのきたけ、キャベツ
2	金	大豆入りごはん	牛乳	ごま酢あえ、いわしのつみれ汁	568	25.1	牛乳、鶏肉、大豆、わかめ、みそ いわしすり身	米、さとう、ごま、でん粉 さといも	にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、ごぼう だいこん
5	月	カラフルハヤシライス	牛乳	野菜サラダ、いよかん	642	20.6	牛乳、豚肉	米、油、バター、小麦粉、さとう ごま油	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、きゅうり 黄ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、いよかん
6	火	わかめごはん	牛乳	いかの豆板醤焼き、アーモンドあえ、豚汁	550	26.5	牛乳、いかの切り身、豚肉、豆腐 みそ、わかめ	米、さとう、ごま、ごま油、油 アーモンド粉、こんにゃく じゃがいも、七味唐辛子	ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう にんじん、だいこん
7	水	カレービーンズホットサンド	牛乳	フライドポテト、わんたんスープ	579	25.2	牛乳、豚ひき肉、豚肉、大豆 青のり	丸パン、油、小麦粉、わんたんの皮 じゃがいも、あげ油	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト ピーマン、ねぎ、もやし、こまつな
8	木	ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き、白菜の煮びたし きのこのけんちん汁	626	29.5	牛乳、さばの切り身、鶏肉、油揚げ 糸けずり節、みそ、豆腐	米、さとう、油、でん粉、ごま こんにゃく、さといも、ごま油	はくさい、にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん しめじ、ねぎ
9	金	五目焼きそば	牛乳	フルーツシャンティ	634	22.4	牛乳、豚肉、えび、クリームチーズ 生クリーム、ヨーグルト	中華めん、油、さとう、でん粉 くず粉	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、りんご、レモン果汁
13	火	ツナパエリア	牛乳	ビーンズチャウダーパイ包み、甘平	591	25.7	牛乳、鶏肉、ツナ缶、えび、いか、豚肉 ベーコン、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 パイシート	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、マッシュルーム ピーマン、セロリ、甘平
14	水	和風おろしツナスパゲティ	牛乳	ポテト入りサラダ、フルーツパフェ	683	24.7	牛乳、ツナ缶、きざみのり、生クリーム	スパゲティ、オリーブ油、さとう 油、じゃがいも	だいこん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん ホールコーン、パイン缶、黄桃缶、いちご
15	木	マーボー丼	牛乳	糸こんにゃくサラダ、デコポン	598	24.7	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ	米、油、さとう、くず粉、ごま油 糸こんにゃく	にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、キャベツ きゅうり、デコポン
16	金	フレンチトースト	牛乳	ポークビーンズ、ごまだれサラダ	592	26.4	牛乳、豚肉、大豆、卵、調理用牛乳	食パン、バター、さとう、油 小麦粉、ごま油、ごま、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、ホールコーン、きゅうり
19	月	チンジャオロース丼	牛乳	卵スープ、はるみ	602	24.0	牛乳、豚肉、鶏肉、卵	米、油、さとう、でん粉、くず粉 ごま油	たけのこ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン 干しいたけ、しめじ、こまつな、はるみ
20	火	ごまごはん	牛乳	ほっけの塩焼き、切り干し大根の炒め煮、どさんこ汁	601	27.4	牛乳、ほっけの切り身、鶏肉、豚肉 油あげ、豆腐、みそ、わかめ	米、油、さとう、ごま、バター 糸こんにゃく、じゃがいも	切り干し大根、にんじん、ホールコーン ねぎ
21	水	ミルクパン	牛乳	サモサ(ツナ・しらす)、中華サラダ、春雨スープ	626	21.7	牛乳、ツナ缶、しらす干し、ベーコン 豚肉	ミルクパン、油、バター、あげ油 じゃがいも、ぎょうざの皮	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし こまつな、きゅうり
22	木	カレーうどん	牛乳	肉まん、はるか	667	27.3	牛乳、豚肉、豚ひき肉、調理用牛乳	うどん、小麦粉、でん粉、強力粉 ラード、ごま油、さとう	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、たけのこ 干しいたけ、はるか
26	月	坦々チャーハン	牛乳	はたはたの南蛮漬け、わかめスープ	606	26.7	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、はたはた、卵 豆腐、わかめ、みそ	米、油、さとう、でん粉、ごま油 あげ油、七味唐辛子	干しいたけ、ねぎ、ちんげん菜、にんじん 玉ねぎ、しめじ、こまつな
27	火	ごはん ひじきのふりかけ	牛乳	和風厚焼き卵、五目きんぴら、田舎汁	635	27.9	牛乳、鶏ひき肉、ひじき、けずり節、卵 さつまあげ、油あげ、豆腐、わかめ、みそ	米、油、さとう、ごま、ごま油 糸こんにゃく、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、さやいんげん ごぼう、れんこん、だいご、ねぎ、こまつな
28	水	ぶどうパン	牛乳	魚のオニオンソースかけ、マッシュポテト ちんげん菜としめじの卵スープ	564	20.5	牛乳、メルルーサの切り身、豚肉、卵 ベーコン、調理用牛乳、生クリーム	ぶどうパン、油、さとう、でん粉 バター、ごま油、じゃがいも 七味唐辛子	玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、しめじ ちんげん菜
29	木	きつねうどん	牛乳	たこあげ、清見オレンジ	618	27.4	牛乳、鶏肉、油あげ、えび、はんぺん たこ、青のり、けずり節、卵	うどん、さとう、でん粉、小麦粉 あげ油	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ 清見オレンジ

\* 献立内容は材料の都合により変更することがあります。