



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	【東京都の郷土料理】 深川めし		じゃがいものごまみそ和え ちゃんこ汁	あさり、のり、牛乳、みそ、鶏肉、生揚げ、たら	米、米粒麦、もち米、砂糖、油、じゃがいも、ごま、ごま油、系こんにゃく	しょうが、こまつな、ごぼう、にんじん、だいこん、ぶなしめじ、はくさい、ねぎ	733	30.9	417
2	木	きなこ揚げパン		マレングシチュー コーン入り和風サラダ	きな粉、牛乳、ベーコン、鶏肉、えび	油、無塩パン、砂糖、じゃがいも、バター、小麦粉	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン	746	28.1	342
3	金	五目焼きそば		じゃがいものせん切りサラダ くだもの	豚肉、えび、牛乳	油、むし中華めん、砂糖、でんぶん、じゃがいも、ごま、ごま油、	しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、キャベツ、もやし、にら、きゅうり、冷凍黄桃	711	29.7	313
6	月	【十五夜】 田舎うどん		しらす和え 月見団子	豚肉、油揚げ、みそ、牛乳（調理用含）、しらす干し、脱脂粉乳、きな粉	油、冷凍うどん、油、白玉粉、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、こまつな、しそ、キャベツ、もやし、かぼちゃ	797	34.7	471
7	火	【カルシウムデー】 パインパン		ポテラグラタン ガーリックドレッシングサラダ くだもの	牛乳（調理用含）、ベーコン、おから、牛乳、脱脂粉乳、豆乳、たら、ピザチーズ、系寒天、わかめ	パインパン、油、バター、米粉、じゃがいも、ごま、オリーブ油、三温糖	たまねぎ、エリンギ、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんにく、ぶどう	749	34.6	581
8	水	五目ごはん		レバーの甘辛揚げ 呉汁	鶏肉、油揚げ、牛乳、豚レバー、豚肉、生揚げ、大豆、みそ	米、米粒麦、砂糖、しらたき、油、でんぶん、米粉、三温糖、はちみつ、ごま、じゃがいも	たけのこ、干しいたけ、にんじん、さやいんげん、だいこん、ねぎ、こまつな	781	36.2	385
9	木	ごはん		魚の照り焼き おひたし かきたま汁	牛乳、生鮭、たまご	米、米粒麦、砂糖、でんぶん	しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ	711	32.9	326
10	金	【トルコデー】 パスタ入りピラウ		トルコスープ おからケーキ	鶏肉、ベーコン、牛乳（調理用含）、鶏肉、レンズ豆、ひよこ豆、脱脂粉乳、たまご、おから、生クリーム	米、米粒麦、バター、オリーブ油、米状パスタ、小麦粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、セロリ、トマト、こまつな、干しぶどう	872	30.5	387
14	火	【インドデー】 ナン		お豆のキーマカレー パンプキンサラダ	牛乳、豚肉、豚レバー、粉チーズ、レンズ豆、ひよこ豆	ナン、油、じゃがいも、チャツネ、バター、小麦粉、アーモンド、はちみつ	にんにく、セロリ、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマト、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり	736	30.1	363
15	水	【中国デー】 キムチチャーハン		スーミータン 杏仁豆腐	豚肉、ちりめんじゃこ、たまご、牛乳（調理用含）、豆腐、寒天、加糖練乳	米、米粒麦、油、でんぶん、ごま油、砂糖	たけのこ、はくさいキムチ、にんじん、こまつな、たまねぎ、クリームコーン、コーン、くご実、	728	31.1	448
16	木	ごはん		かつおのから揚げ【旬】 野菜のうま煮 みそ汁【地場産物】	牛乳、かつお、豚肉、油揚げ、わかめ、みそ	米、油、でんぶん、米粉、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	にんにく、しょうが、だいこん、しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、こまつな、かぶ	780	37.8	322
17	金	卵とじ丼		磯香あえ くだもの	鶏肉、凍り豆腐、たまご、牛乳、きざみのり	米、米粒麦、砂糖	しょうが、たまねぎ、干しいたけ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、みかん	802	34.7	415
20	月	【イギリスデー】 フィッシュバーガー		スコッチブロス くだもの	もうかざめ、たまご、牛乳、ベーコン、鶏肉、ひよこ豆	無塩パン、油、小麦粉、パン粉、じゃがいも、押麦	キャベツ、セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、かぶ、パセリ、オレンジ	792	35.9	334
21	火	【韓国デー】 韓国風もやしごはん		豆腐のスープ くだもの	たまご、鶏肉、大豆、みそ、牛乳、鶏肉、豆腐	米、米粒麦、油、ごま油、砂糖、ごま	だいずもやし、もやし、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ、ねぎ、柿	771	32.6	406
22	水	ごはん のりひじきの佃煮		卵の花卵焼き 大根サラダ 生揚げの田舎汁	のり、芽ひじき、牛乳、鶏肉、おから、たまご、わかめ、生揚げ、みそ	米、米粒麦、砂糖、油、ごま、三温糖、ごま油、じゃがいも	しょうが、たけのこ、にんじん、こまつな、だいこん、きゅうり、たまねぎ	787	32.0	441
23	木	ごま風味の つけうどん		大学芋 くだもの	豚肉、みそ、牛乳	油、砂糖、ねりごま、ごま、ごま油、冷凍うどん、さつまいも、水あめ	しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、干しいたけ、はくさい、ねぎ、こまつな、梨	794	24.8	404
24	金	ごはん		がね 切り干し大根の炒め煮 根菜汁	牛乳、ちりめんじゃこ、たまご、豆腐、油揚げ、鶏肉	米、油、さつまいも、小麦粉、砂糖、こんにゃく	かぼちゃ、ごぼう、たまねぎ、しょうが、切干しだいこん、にんじん、だいこん、ねぎ	786	25.4	395
25	土	両 中 祭								
		メキシカンドリャ		キャベツのサラダ くだもの	鶏肉、ベーコン、いか、生クリーム、ピザチーズ、牛乳	米、油、砂糖、米粉、バター	たまねぎ、にんにく、にんじん、エリンギ、パセリ、キャベツ、きゅうり、コーン、みかん	783	27.9	401
28	火	ごはん		小魚のごまフライ ひじきの炒め煮 けんちん汁	牛乳、ちか、鶏肉、干ひじき、油揚げ、豆腐	米、油、小麦粉、パン粉、ごま、しらたき、砂糖、ごま油、さといも	にんじん、ごぼう、だいこん、干しいたけ、ねぎ	742	28.6	556
29	水	シーフードスパゲティ		じゃがいものフレンチサラダ くだもの	豚肉、えび、いか、ベビーほたて、あさり、牛乳	スパゲティ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、はちみつ	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト缶、ピーマン、キャベツ、きゅうり、オレンジ	792	34.2	326
30	木	【鳥取県の郷土食】 大山おこわ		千草和え 石狩汁	鶏肉、牛乳、たまご、生鮭、豆腐、みそ	米、米粒麦、もち米、栗、さつまいも、油、砂糖、じゃがいも	干しいたけ、たけのこ、にんじん、ごぼう、さやいんげん、キャベツ、こまつな、もやし、だいこん、ねぎ	729	32.1	399
31	金	シュガートースト		かぼちゃのシチュー 糸寒天サラダ	牛乳（調理用含）、ベーコン、鶏肉、脱脂粉乳、白いんげん、生クリーム、系寒天	無塩食パン、バター、砂糖、油、小麦粉、ごま油	セロリ、たまねぎ、エリンギ、かぼちゃ、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな	762	29.0	475

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。