

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品		エネルギー	
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる		たんぱく質		
										脂質	
										行事食等	
1	火	白ご飯	牛乳	ウインナー りんごサラダ ポークビーンズ	牛乳 ウインナー ぶた肉 大豆	ごはん さとう 油 じゃがいも	生クリーム キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ	にんじん トマト	639 23 22	Kcal g g	
2	水	麦ご飯(減)	牛乳	鉄骨ライス 三味焼き キャベツとツナの昆布和え じゃがいものみそ汁	牛乳 わかめ あさり さつまあげ	塩こんぶ ツナ 生あげ みそ	むぎごはん さとう ごま油 ごま	しょうが きゅうり にんじん にんにく キャベツ	603 27 16	Kcal g g	
3	木	白ご飯	牛乳	手作りハンバーグ わふうパスタ ぶた肉とキャベツのスープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 豆にゅう	ベーコン ごはん パン粉 かたくり粉 さとう	オリーブ油 スパゲティ	にんにく 玉ねぎ ホールコーン パセリ にんじん しめじ	723 28 25	Kcal g g	
4	金	白ご飯	牛乳	竹輪の磯辺揚げ れんこんごまネーズサラダ なめこのみそ汁	牛乳 ちくわ 青のり ひじき	うすあげ みそ	ごはん 天ぷら粉 マヨネーズ 油 さとう	にんじん れんこん むき枝豆 玉ねぎ	600 21 19	Kcal g g	
7	月	白ご飯	牛乳	ぎょうざ パンサンスー 麻婆豆腐	牛乳 ぎょうざ ハム ぶた肉	みそ とうふ	ごはん はるさめ かたくり粉 さとう ごま油	油 かたくり粉 しょうが たけのこ水に	639 23 19	Kcal g g	
8	火	白ご飯	牛乳	照り焼きチキン クルトンサラダ 白菜のクリーム煮	牛乳 とり肉 ベーコン 豆にゅう	ごはん さとう かたくり粉 油	クルトン 米粉 バター 生クリーム	しょうが にんじん きゅうり キャベツ 赤ピーマン	644 26 21	Kcal g g	
9	水	白ご飯	牛乳	揚げ出し豆腐 ほうれん草のごまあえ 沢煮碗	牛乳 とうふ ぶた肉	ごはん 米粉 さとう かたくり粉	ごま 油 キャベツ 大根	ほうれん草 えのき こんにやく ごぼう みつば	593 23 20	Kcal g g	
10	木	麦ご飯(減)	牛乳	焼豚チャーハン あさりとワンタンのスープ フルーツ杏仁	牛乳 ハム あつやきたまご とり肉	あさり	さくらめし ワンタン 油 あんにとろろ さとう ごま油	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ みかん缶 ねぎ もも缶 干しいたけ パイン缶	627 23 15	Kcal g g	
11	金	遠足									
14	月	体育の日									
15	火	麦ご飯(減)	牛乳	ピピンパ わかめスープ 大学芋	牛乳 ぶた肉 牛肉 きんしたまご	かまぼこ わかめ あさり	むぎごはん 油 さとう かたくり粉	ごま油 さつまいも 水あめ ごま	にんにく にんじん もやし にんじん ねぎ	672 23 22	Kcal g g
16	水	萩の花風ごはん	牛乳	南部鶏と蓮のあまから ひつつみ汁 ヨーグルト	牛乳 とり肉 うすあげ とうふ	ヨーグルト	こしまいごはん かたくり粉 米粉 白玉粉 小麦粉 さとう	れんこん 玉ねぎ ごぼう 赤ピーマン しょうが にんじん	691 25 19	Kcal g g	
17	木	白ご飯	牛乳	魚フライチリソース ブロッコリーのごま和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 ホキ 生あげ みそ	ごはん 天ぷら粉 パン粉 油	さとう かたくり粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ えのき ブロッコリー ねぎ	624 27 18	Kcal g g	
18	金	白ご飯	牛乳	さつまいもグラタン にんじんグラッセ オニオンスープ ふりかけ	牛乳 とり肉 チーズ ぶた肉	ごはん さつまいも 米粉 バター	生クリーム マカロニ さとう ごまふりかけ	玉ねぎ ホールコーン しめじ こまつな パセリ にんじん	686 23 21	Kcal g g	
21	月	白ご飯(減)	牛乳	しゅうまい もやしナムル 味噌ラーメン	牛乳 しゅうまい ハム ぶた肉	みそ	ごはん ごま油 さとう デミラーメン	にんじん ホールコーン にんにく ねぎ 玉ねぎ しょうが	642 24 20	Kcal g g	
22	火	即位礼正殿の儀									
23	水	白ご飯	牛乳	ブロッコリーとえびのサラダ ビーフシチュー さつまいもチップス	牛乳 えび 牛肉	ごはん さとう 油 じゃがいも	小麦粉 バター さつまいもチップス	にんじん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム ブロッコリー ホールコーン	721 23 25	Kcal g g	
24	木	すし飯	牛乳	食卓が明るくなる三食弁 はなちゃんのみそ汁 わらびもち	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご	とうふ わかめ みそ	ごはん 油 さとう わらびもち	しょうが ほうれん草 にんじん えのき	664 27 18	Kcal g g	
25	金	白ご飯	牛乳	さんまのかば焼き こんにやく金平 里芋汁	牛乳 さんま とり肉 うすあげ	ごはん 小麦粉 かたくり粉 油	ごま油 さとう ごま さともいも	しょうが にんじん こんにやく 赤ピーマン	658 24 25	Kcal g g	
28	月	白ご飯	牛乳	ハタハタのから揚げ 和風ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 ハタハタ ぶた肉 とうふ	うすあげ みそ	ごはん 米粉 油 さとう	マヨネーズ じゃがいも	しょうが にんじん 枝豆 玉ねぎ	631 24 21	Kcal g g
29	火	白ご飯	牛乳	イカ天薬味ソース すき焼き風煮物 りんご	牛乳 いか天ぶら 牛肉 やきどうふ	ごはん 油 さとう ごま油	くるまふ	ねぎ りんご しょうが 玉ねぎ こんにやく	663 23 23	Kcal g g	
30	水	麦ご飯(増)	牛乳	森のきのごカレー ツナサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ うすらたまご	むぎごはん じゃがいも 小麦粉 ツナ	カレールー 油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん きゅうり	760 25 25	Kcal g g	
31	木	コッペパン	牛乳	揚げパン きのこスパゲティ ポトフ	牛乳 きな粉 ベーコン とり肉	ごはん 油 バター	スバゲティ さとう じゃがいも	にんにく パセリ ホールコーン 玉ねぎ にんじん キャベツ エリンギ	646 24 22	Kcal g g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

