

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	水	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き 白あえ 沢煮椀	牛乳、さば、うすあげ、とうふ、ぶた肉、	米、さとう、さとう、すりごま、	小松菜、にんじん、だいこん、たけのこ、ごぼう、えのき、みつば、	764	32.6
2	木	バターライス	牛乳	オムライス 1食用ケチャップ 豆のスープ いちごみかんゼリー	牛乳、とり肉、たまご焼き、ベーコン、ひよこ豆、	米、バター、油、じゃがいも、いちごみかんゼリー、	トマト、にんじん、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、	800	26.5
3	金	ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き コールスローサラダ コンソメスープ カミカミデザート チョップドサラダ ミートボールスープ	牛乳、とり肉、ウインナー、	米、パン粉、オリーブ油、さとう、じゃがいも、卵の花揚げ、	にんにく、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、しめじ、	775	30.0
6	月	揚げパン	牛乳		牛乳、きな粉、肉団子、	ミルクコッペパン、油、グラニュー糖、さとう、ドレッシング、	ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、えのき、チンゲンサイ、	780	28.1
7	火	ごはん	牛乳	豚どん 南瓜の豆乳みそ汁	牛乳、ぶた肉、あつあげ、みそ、豆乳、	米、油、さとう、でんぷん、	しょうが、ごぼう、にんじん、しめじ、たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ、	845	31.6
8	水	ごはん	牛乳	鶏肉とれんこんの揚げからめ わかめスープ	牛乳、とり肉、うすあげ、きぬどうふ、わかめ、	米、でんぷん、油、さとう、	しょうが、れんこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、白菜、ねぎ、	803	25.6
9	木	ごはん	牛乳	鮭のゆずソース ハムサラダ クリームシチュー	牛乳、さけ、ハム、とり肉、白いんげん豆、生クリーム、	米、さとう、でんぷん、オリーブ油、じゃがいも、バター、こむぎこ、	ゆず果汁、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、	801	36.2
10	金	ごはん	牛乳	多菜包子 大根の中華あえ 春雨スープ	牛乳、ターサイパオズ、とりひき肉、	米、さとう、ごま油、はるさめ、	だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、もやし、ねぎ、	739	21.0
13	月	ゆかりごはん	牛乳	めぎすのからあげ ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳、にぎす唐揚げ、ひじき、うすあげ、だいす、ぶた肉、みそ、	米、油、さとう、白ごま、さつまいも、	しそ、にんじん、さやいんげん、だいこん、白菜、ねぎ、	784	29.9
14	火	ごはん	牛乳	豚肉のカレー焼き ビーンズサラダ レタスのスープ	牛乳、ぶた肉、ツナ、ベーコン、	米、オリーブ油、いんげん豆、エジプト豆、さとう、	だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、レタス、	763	29.5
15	水	五目ごはん	牛乳	源助大根の即席漬け 肉じゃが	牛乳、とり肉、うすあげ、ぶた肉、	米、じゃがいも、さとう、	たけのこ、干しいたけ、にんじん、枝豆、たくあん漬、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、さやいんげん、	777	28.5
16	木	ごはん	牛乳	焼肉炒め たまごスープ 冷凍みかん	牛乳、ぶた肉、みそ、きぬどうふ、たまご、	米、油、さとう、白ごま、でんぷん、	にんにく、しょうが、にんじん、エリンギ、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、きくらげ、小松菜、ねぎ、みかん、	791	30.9
17	金	ごはん	牛乳	ふくらぎの香味ソース わかめとトマトの和え物 けんちん汁	牛乳、ふくらぎ、わかめ、ハム、もめんどうふ、うすあげ、	米、油、ごま油、さとう、でんぷん、	ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、きゅうり、トマト、白菜、にんじん、	840	32.8
20	月	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツ豆花(トウファ)	牛乳、ぶた肉、チーズ、豆乳デザート、	米、麦、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、さとう、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、パイン、みかん、もも、バナナ、	942	24.5
21	火	振 替 休 日							
22	水	わかめごはん	牛乳	ジャージャー麺 卵とあさりのスープ	牛乳、わかめ、ぶたひき肉、あさり、たまご、	米、中華めん、ごま油、さとう、でんぷん、	にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく、ねぎ、干しいたけ、キャベツ、	839	31.6
23	木	ごはん	牛乳	ほっけの色づけ 五目煮豆 みそ汁	牛乳、ほっけ、大豆、さつまいも、こんぶ、うすあげ、みそ、	米、さとう、でんぷん、	しょうが、たけのこ、にんじん、だいこん、なめこ、たまねぎ、ねぎ、	724	32.2
24	金	ごはん	牛乳	ミートコロッケ 鶏肉とピーマンの胡麻炒め 中華スープ	牛乳、とり肉、きぬどうふ、かまぼこ、	米、ミートコロッケ、油、ごま油、すりごま、	ピーマン、にんじん、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、	853	29.1
27	月	ごはん	牛乳	ビーフハヤシ れんこんサラダ	牛乳、牛肉、生クリーム、ツナ、	米、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、デミグラスソース、さとう、ごまドレッシング、すりごま、	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、れんこん、とうもろこし、きゅうり、	893	25.9
28	火	ピタパン	牛乳	煮込みハンバーグ えびと卵のタルタルサラダ キノコスープ チーズ	牛乳、ハンバーグ、えび、たまご、ウインナー、チーズ、	ピタパン、さとう、マヨネーズ、じゃがいも、	たまねぎ、トマト、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しめじ、もやし、とうもろこし、	760	34.6
29	水	ごはん	牛乳	ホキと大豆のチリソース 水餃子スープ	牛乳、ホキ、大豆、ギョウザ、	米、油、さとう、でんぷん、	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、もやし、にら、	846	30.9
30	木	ごはん	牛乳	笹かまの磯辺揚げ 福神漬け和え いなりうどん	牛乳、かまぼこ、あおのり、うすあげ、	米、天ぷら粉、油、うどん、さとう、	キャベツ、きゅうり、ふくじんづけ、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、	796	24.7

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。
 ※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。