



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食当りの栄養価				
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量	
1	火	ごはん	牛乳	焼き肉丼 とうがんと豆腐のスープ かき氷アイス	牛乳、ふた肉、もめ んどうふ、かまぼこ	米、ごま油、白ごま、 さとう、かき氷アイス	にんにく、きりぼし大根、もや し、にんじん、とうがん、えの き、小松菜、しょうが、ねぎ	761	29.7	20.0		
2	水	ゆかり ごはん	牛乳	鶏肉のレモンソース 豆入りミネストローネ	牛乳、とり肉、だい ず、ベーコン	米、でんぷん、こむぎ こ、油、さとう、じゃ がいも、デミグラス ソース	しそ、ピーマン、にんじん、たま ねぎ、レモン、トマト、パセリ	867	29.8	28.1		
3	木	ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き 酢のもの 沢煮鮎	牛乳、さば、みそ、 わかめ、ふた肉、う すあげ	米、さとう、すりこ ま、ごま油	しょうが、もやし、きゅうり、に んじん、えのき、だいこん、たけ のこ、糸みつば	755	33.3	23.8		
4	金	ごはん	牛乳	豚肉のたつた揚げ たくあんあえ さつまい	牛乳、ふた肉、とり 肉、みそ	米、でんぷん、油、さ つまいも	しょうが、キャベツ、きゅうり、 にんじん、たくあんづけ、ごぼ う、白菜、ねぎ	831	28.4	27.7		
7	月	金時草入り すしごはん	牛乳	金時草そぼろ寿司 すまし汁	牛乳、とりひき肉、 きぬどうふ、ふかし	米、さとう、油	金時草、しょうが、たまねぎ、に んじん、干しいたけ、枝豆、えの き、ねぎ	744	29.5	18.2		
8	火	ごはん	牛乳	ふりかけ 豆腐ステーキの甘辛ソース 豚汁	牛乳、豆腐ステー キ、ふた肉、うすあ げ、みそ	米、さとう、でんぷ ん、じゃがいも	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマ ン、しょうが、ごぼう、にんじ ん、ねぎ	815	29.7	26.9		
9	水	わかめ ごはん	牛乳	炒めビーフン 卵のサンラータン ももゼリー	牛乳、わかめ、ふた 肉、きぬどうふ、た まご	米、ビーフン、ごま 油、さとう、白ごま、 でんぷん	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、もやし、しめじ、に ら、干しいたけ、たけのこ、チン ゲンサイ、ゼリー	749	25.6	17.3		
10	木	ごはん	牛乳	鶏のからあげ ごまあえ けんちん汁	牛乳、とり肉、もめ んどうふ、うすあげ	米、でんぷん、油、さ とう、すりごま、ごま 油	しょうが、もやし、小松菜、にん じん、だいこん、ねぎ	795	29.3	28.8		
11	金	ごはん	牛乳	白身魚フライ 野菜サラダ キャロットクリームスープ	牛乳、白身魚フラ イ、ベーコン、生ク リーム	米、油、オリーブ油、 さとう、じゃがいも、 バター、こむぎこ	きゅうり、キャベツ、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、パセリ	849	26.9	26.1		
14	月	ごはん	牛乳	ポークシューマイ パンサンスー ジャージャンどうふ	牛乳、ポークシュー マイ、ふたひき肉、 あつあげ	米、はるさめ、さと う、ごま油、油、でん ぷん	きゅうり、キャベツ、にんじん、 しょうが、にんにく、たまねぎ、 干しいたけ、たけのこ、ねぎ	933	30.2	36.0		
15	火	ごはん	牛乳	味付けのり 大豆と小魚の揚げ煮 かやくうどん	牛乳、のり、だい ず、かえりぼし、ち くわ、うすあげ	米、でんぷん、油、さ とう、水あめ、白ご ま、うどん	枝豆、にんじん、たけのこ、たま ねぎ、干しいたけ、ねぎ	783	31.1	20.3		
16	水	ごはん	牛乳	鶏肉のバーベキューソース ガーリックポテト 青菜と卵のスープ	牛乳、とり肉、きぬ どうふ、たまご	米、さとう、じゃがい も、油、でんぷん	にんにく、しょうが、りんご、た まねぎ、パセリ、にんじん、えの き、チンゲンサイ	775	30.0	21.6		
17	木	むぎ ごはん	牛乳	カレーライス ふるふるゼリー	牛乳、ふた肉、チー ズ	米、麦、油、じゃがい も、こむぎこ、パ ター、カレールー、ゼ リー、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、みかん、パイン、も も、バナナ	963	24.7	24.0		
18	金	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き風 おひたし 根菜みそ汁	牛乳、いわし、うす あげ、みそ	米、でんぷん、油、さ とう	しょうが、キャベツ、小松菜、に んじん、ごぼう、だいこん、なめ こ、ねぎ	785	27.5	25.7		
21	月	敬老の日										
22	火	秋分の日										
23	水	ごはん	牛乳	コロッケ 切干大根と大豆のいり煮 めった汁	牛乳、だいず、さつ まあげ、こんぶ、ふ た肉、もめんどう ふ、みそ	米、コロッケ、油、ご ま油、さとう	きりぼし大根、にんじん、さやい んげん、白菜、しめじ、ねぎ	800	26.5	22.4		
24	木	ごはん	牛乳	豚肉のみそ炒め丼 わかめスープ プリン	牛乳、ふた肉、み そ、きぬどうふ、 ベーコン、わかめ	米、油、さとう、でん ぷん、白ごま、プリン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 もやし、ピーマン、たけのこ、え のき、ねぎ	829	29.8	26.6		
25	金	ごはん	牛乳	鮭のパセリ焼き 青菜のソテー カレースープ煮	牛乳、さけ、とり肉	米、オリーブ油、じゃ がいも、カレールー	にんにく、パセリ、小松菜、たま ねぎ、とうもろこし、にんじん、 キャベツ、さやいんげん	760	33.6	17.1		
28	月	ミルク コッペ パン	牛乳	なすとかぼちゃのミートグラタン コンソメスープ ヨーグルト	牛乳、牛ひき肉、ふ たひき肉、レンズ 豆、チーズ、とり 肉、ヨーグルト	ミルクコッペパン、オ リーブ油、じゃがいも	なす、かぼちゃ、たまねぎ、トマ ト、キャベツ、にんじん、パセリ	792	34.1	25.2		
29	火	ごはん	牛乳	カレイのから揚げ じゃが金平 豆乳みそ汁	牛乳、かれい、ふた 肉、あつあげ、豆 乳、みそ	米、でんぷん、こむぎ こ、油、じゃがいも、 ごま油、さとう、白ご ま	にんじん、枝豆、だいこん、たま ねぎ、えのき、ねぎ	810	33.6	23.8		
30	水	ごはん	牛乳	豆入り酢豚 水ぎょうざスープ	牛乳、ふた肉、だい ず、ギョウザ	米、でんぷん、油、さ とう	しょうが、たけのこ、にんじん、 干しいたけ、たまねぎ、ピーマ ン、もやし、チンゲンサイ、ねぎ	854	33.7	26.4		

※ 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。