

日	曜	献立			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	E エネルギー(kcal)
		主食		主菜・副菜・汁もの・その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	P たんぱく質(g)
1	火	たけのこごはん	牛乳	めぐみんきゅうしょく あじフライ ゆかりあえ わかたけじる	牛乳 うすあげ あじ 鶏卵 きぬごし豆腐 ふかし わかめ みそ	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 油	たけのこ にんじん えだまめ 干ししいたけ しょうが キャベツ きゅうり ゆかり粉 たまねぎ ねぎ	E 613
								P 29.0
								F 18.0
2	水	むぎごはん	牛乳	こどもの日のメニュー あつあげのみそいため とりごぼうじる かしわもち	牛乳 あつあげ 豚肉 みそ うずら卵 鶏肉	米 麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも かしわもち	にんじん たまねぎ キャベツ 干ししいたけ こんにゃく ごぼう ぶなしめじ みつば しょうが	E 743
								P 28.0
								F 24.0
3	木	憲 法 記 念 日						
4	金	み ど り の 日						
7	月	遠 足 予 備 日 (お弁当)						
8	火	むぎごはん	牛乳	すぶた みそワタンスープ こんぶふりかけ	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ こんぶふりかけ	米 麦 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ワンタン	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ水煮 干ししいたけ ピーマン もやし ねぎ チンゲン菜	E 709
								P 26.0
								F 20.0
9	水	こめこパン	牛乳	さけのこうそうパンこやき やさいソテー ミネストローネ いちごゼリー	牛乳 サーモン 大豆 豚肉	米粉パン パン粉 オリーブ油 油 じゃがいも いちごゼリー	パセリ バジル キャベツ にんじん コーン(缶) ぶなしめじ にんにく セロリ たまねぎ	E 653
								P 33.0
								F 20.0
10	木	むぎごはん	牛乳	ちぐさやき きりぼしだいこんいりに キャベツとたまねぎの みそしる	牛乳 鶏肉 鶏卵 ひじき さつまあげ うすあげ みそ 大豆ペースト	米 麦 ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ ほうれん草 干ししいたけ 切り干しだいこん いんげん えのきたけ キャベツ ねぎ	E 646
								P 26.0
								F 17.0
11	金	カレードックパン	牛乳	ミモザサラダ オニオンスープ	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ いり卵 ハム ベーコン	ミルククッペ 油 カレールウ パン粉 オリーブ油 砂糖 マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン果汁 ぶなしめじ パセリ	E 653
								P 25.0
								F 28.0
14	月	むぎごはん	牛乳	はたはたからあげ そくせきづけ こうやどうふのたまごとじ	牛乳 ハタハタ 塩昆布 鶏肉 高野豆腐 鶏卵	米 麦 米粉 油 砂糖 片栗粉	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ水煮 干ししいたけ いんげん	E 632
								P 26.0
								F 18.0
15	火	むぎごはん	牛乳	ポークシューマイ わりぼしだいこんの ちゅうかつけもの しおラーメン	牛乳 ポークシュウマイ まぐろフレーク 昆布 豚肉 あさりむき身	米 麦 砂糖 ごま油 ごま 中華麺 油	割り干しだいこん きゅうり にんにく にんじん キャベツ コーン(缶) ねぎ	E 678
								P 28.0
								F 19.0
16	水	ミルクしよくパン	牛乳	カナダメニュー ジンジャービーフ おしむぎのスープに メーブルジャム	牛乳 牛肉 豚肉	ミルク食パン はちみつ 米粉 片栗粉 油 砂糖 バター 大麦 オリーブ油 じゃがいも メーブルジャム	しょうが たまねぎ にんじん 赤ピーマン マッシュルーム ピーマン にんにく キャベツ アスパラガス	E 620
								P 28.0
								F 21.0
17	木	むぎごはん	牛乳	さばのたったあげ ごぼうサラダ とんじる	牛乳 さば 豚肉 みそ 大豆ペースト	米 麦 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) じゃがいも	しょうが ごぼう きゅうり こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	E 789
								P 26.0
								F 32.0
18	金	西洋風オムライス	牛乳	日本の世界遺産 国立西洋美術 デミグラスソース フレンチサラダ ミルクプリン	牛乳 鶏肉 うす焼き卵 ベーコン	米 麦 バター 油 砂糖 オリーブ油 ミルクプリン	トマトジュース たまねぎ トマト(缶) ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン(缶)	E 668
								P 22.0
								F 24.0
21	月	むぎごはん	牛乳	ユーリンチー ちゅうかあえ コーンかきたまじる	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 鶏卵	米 麦 片栗粉 油 砂糖 はるさめ ごま油	ねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん もやし たまねぎ コーン (缶) こまつな	E 676
								P 27.0
								F 18.0
22	火	むぎごはん	牛乳	カレーライス ふくしんづけ フルーツポンチ	牛乳 牛肉 チーズ	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ 角切りゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト(缶) 福神漬け みかん(缶) パイナップル もも(缶) オレンジジュース	E 799
								P 19.0
								F 22.0
23	水	ミルクロール	牛乳	さかなのタルタルやき カラフルサラダ グラムチャウダー	牛乳 ホキ タルタルソース ベーコン あさりむき身	ミルクロール 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ(卵なし) 米粉 じゃがいも バター	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん ぶなしめじ	E 664
								P 31.0
								F 26.0
24	木	むぎごはん	牛乳	だいずとあまえびのあげから め とうふのうまに オレンジ	牛乳 大豆 甘えび 牛肉 もめん豆腐	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま くるまふ	たまねぎ にんじん はくさい こんにゃく ねぎ オレンジ	E 719
								P 31.0
								F 19.0
25	金	ミルクパンズ	牛乳	えほんのりょうり 「きゃべたまたんてい 空とぶハンバーガーじけん」 ハンバーガー にんじんグラッセ たんていふうスープ	牛乳 豚肉 牛肉 大豆フレーク 鶏肉	ミルクパンズ 油 パン粉 砂糖 バター じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン (缶) だいこん かぼちゃ トマト キャベツ パセリ	E 620
								P 27.0
								F 22.0
28	月	ぎゅうにくとごぼうのピラフ	牛乳	じゃこサラダ たまごスープ ヨーグルト	牛乳 牛肉 しらす干し 鶏肉 鶏卵 ヨーグルト	米 麦 バター 油 砂糖 ごま油 片栗粉	たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ キャベツ きゅうり コーン (缶) 赤ピーマン こまつな ねぎ	E 623
								P 25.0
								F 18.0
29	火	ミルクロール	牛乳	とりにくのピザやき コーンポテト コンソメスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	ミルクロール オリーブ油 砂糖 じゃがいも バター	にんにく たまねぎ セロリ ピーマン トマト(缶) コーン(缶) にんじん だいこん キャベツ パセリ	E 617
								P 29.0
								F 22.0
30	水	むぎごはん	牛乳	ししやものあおのりフライ ブロッコリーのおかかあえ いなりうどん	牛乳 ししやも 鶏卵 青のり かつおぶし うすあげ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 うどん	ブロッコリー たまねぎ にんじん 干ししいたけ こまつな ねぎ	E 653
								P 25.0
								F 19.0
31	木	フレンチトースト	牛乳	ツナサラダ ぎょかいのトマトにこみ キャンディーチーズ	牛乳 鶏卵 まぐろフレーク シーフードミックス あさりむき身 ベーコン チーズ	ミルク食パン 砂糖 じゃがいも オリーブ油 ひよこ豆	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく トマト(缶) こまつな	E 647
								P 28.0
								F 25.0

※都合により献立の内容を変更する場合があります。
※主な食材料名は、食品の栄養的なはたらきにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。