

日	献立名	主に体の組織をつくる				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 脂質 糖質 等
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質 糖質 等				
1	水 白ごはん	牛乳	主菜 副菜 汁物 その他 ししゃもの磯辺揚げ ごま和え じゃがいもと車麩の煮もの	うすあげ 鶏肉 ちくわ	牛乳 子持ちししゃも 青のり粉	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ こんにゃく	米 さとう てんぷら粉 くるまふ じゃがいも	油 ごま	766 31 22	Kcal g g	
2	木 白ごはん	牛乳	鶏肉のバター醤油ソース ツナサラダ コーンかき玉スープ	豚肉 鶏肉 たまご	牛乳	フロccoli チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 さとう 片栗粉 水あめ	油 バター	768 43 21	Kcal g g	
3	金	4月にコーンかきたまスープのレシピを教 えてほしいとリクエストを多数いただきました！										
6	月	憲法記念日 こどもの日(代休)										
7	火 白ごはん	牛乳	ピピンパ わかめスープ デザート	豚肉 牛肉 鶏肉 とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	にんにく えのきたけ きりぼし大根 もやし たまねぎ	米 さとう デザート	油 ごま油 ごま	766 32 23	Kcal g g	
8	水 白ごはん	牛乳	鶏肉のマーマレードからめ 春キャベツとたまごのサラダ クラムチャウダー	鶏肉 たまご ベーコン あさり	牛乳	にんじん	にんにく レモン汁 キャベツ きゅうり たまねぎ	米 片栗粉 じゃがいも 米粉	卵なしマヨネーズ 油 バター	880 29 36	Kcal g g	
9	木 白ごはん	牛乳	いわしのアングレース ゆかりあえ 新じゃがいものそぼろ煮	いわし 鶏肉	牛乳	ゆかり粉 にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	米 片栗粉 じゃがいも さとう パン粉	油	802 33 22	Kcal g g	
10	金 白ごはん	牛乳	さんみ焼き 小松菜とじゃこの和え物 カレーうどん	さつまあげ 豚肉	牛乳 しらす干し	こまつな にんじん	ねぎ にんにく しょうが もやし	えのきたけ たまねぎ さとう 米粉うどん	ごま 油 カレールウ	867 33 21	Kcal g g	
13	月 白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 切干サラダ 沢煮碗	ロースハム 赤だしみそ 豚肉 みそ さば	牛乳 こんぶ	にんじん 糸みつば	ねぎ えのきたけ きゅうり ごぼう しょうが	えのきたけ きりぼし大根 たけのこ だいこん	米 さとう	ごま	807 33 30	Kcal g g
14	火 白ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ 春キャベツのサラダ 豆腐のみそ汁	豚肉 牛肉 みそ とうふ ベーコン 厚揚げ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	レモン汁 米 パン粉 さとう 片栗粉	油 ごま	824 37 32	Kcal g g	
15	水 白ごはん	牛乳	ちくわチーズ天ぷら ひじきサラダ 豚汁	豚肉 厚揚げ みそ ちくわ	牛乳 青のり粉 ひじき チーズ	にんじん	だいこん ごぼう キャベツ こんにゃく たまねぎ	米 天ぷら粉 じゃがいも さとう	油 ごま 卵なしマヨネーズ	862 34 30	Kcal g g	
16	木 わかめ ごはん	牛乳	鶏肉と大豆のケチャップからめ ワンタンスープ	鶏肉 豚肉 大豆 ワンタン とうふ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん こまつな 黄ピーマン	たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが	米 さとう 片栗粉	ごま 油	792 34 23	Kcal g g	
17	金 カレーライス	牛乳	フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ パイン缶 みかん缶	米 麦 ごむぎ粉 じゃがいも ダイスゼリー	油 カレールウ バター	822 23 20	Kcal g g	
20	月 白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 海苔とたまごのナムル 春雨スープ	鶏肉 たまご 豚肉	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	ねぎ もやし 干ししいたけ きゅうり キャベツ	米 片栗粉 さとう 春雨	油 ごま ごま油	783 29 28	Kcal g g	
21	火 白ごはん	牛乳	魚のいしがきフライ ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁	ホキ ロースハム あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ きゅうり コーン たまねぎ	米 天ぷら粉 パン粉 さとう	ごま 油 卵なしマヨネーズ	787 33 26	Kcal g g	
22	水 白ごはん	牛乳	スパニッシュオムレツ ハムサラダ オニオンスープ	ベーコン たまご 豚肉 ロースハム	牛乳 チーズ	パプリカ ピーマン トマト こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	オリーブ油 生クリーム	821 33 29	Kcal g g	
23	木 白ごはん	牛乳	シュウマイ 野菜のピリ辛 家常豆腐	シュウマイ 豚肉 みそ 大豆ミート 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	米 さとう 片栗粉	ごま油 油	858 35 35	Kcal g g	
24	金 白ごはん	牛乳	堅豆腐のツナマヨグラタン フロccoliのペペロンチーノ 白山めくみんだまごスープ	堅豆腐 鶏肉 ベーコン たまご ツナ	牛乳 ヨーグルト チーズ	フロccoli にんじん こまつな	にんにく たまねぎ 木滑なめこ	米 パン粉 スパゲッティ 片栗粉	卵なしマヨネーズ オリーブ油 油	843 36 31	Kcal g g	
27	月 白ごはん	牛乳	ぶた肉のハニーマスタード かりかりベーコンとアスパラのサラダ たまごとレタススープ	豚肉 ベーコン たまご 鶏肉	牛乳	パプリカ アスパラガス にんじん	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ レタス	米 小麦粉 米粉	油 卵なしマヨネーズ	817 31 34	Kcal g g	
28	火 白ごはん	牛乳	鮭のベーコン巻き 金平ごぼう じゃがいものみそ汁	鮭 みそ ベーコン さつまあげ 厚揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ ねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	785 38 25	Kcal g g	
29	水 きなこ揚げパン	牛乳	フロccoliのツナサラダ ミネストローネ	きなこ ツナ 豚肉 大豆	牛乳	フロccoli にんじん トマト	キャベツ セロリ コーン たまねぎ にんにく	米 グラニュー糖 さとう じゃがいも	油 オリーブ油 デミグラスソース	812 34 31	Kcal g g	
30	木 白ごはん	牛乳	焼きぎょうざ もやしの中華和え マオさん特製かつおラーメン	ギョーザ 豚肉 ロースハム	牛乳	にんじん	きゅうり しょうが にんにく キャベツ	米 ラーメン さとう	油 ごま油 ごま	783 29 21	Kcal g g	
31	金 オムライス	牛乳	野菜スープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 たまご ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	コーン たまねぎ キャベツ	米 麦 じゃがいも	油 バター	815 31 24	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、6群に分けて記載してあります。

