



日	曜	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		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質					
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類-いも類 砂糖	油脂	行事食等		Kcal	g	
30	金	白ごはん	牛乳	キーマカレー コンソメスープ 松任梨		とり肉 ぶた肉 ベーコン 大豆ミート	牛乳	にんじん 青ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ セロリ	キャバツ 梨	米 じゃがいも	油 カレールウ オリーブ油	781	30	23	781	30	23
2	月	白ごはん	牛乳	ハンバーグ コールスoupサラダ 小松菜とあつ揚げのみそ汁		あつあげ ぶた肉 牛肉 みそ大豆ミート	牛乳 チーズ	赤ピーマン にんじん こまつな	きゅうり コーン たまねぎ	キャバツ えのきたけ ねぎ	米 パン粉 さとう	油 オリーブ油	803	39	29	803	39	29
3	火	白ごはん	牛乳	ホキのから揚げレモンソース ジャーマンポテト トマトと卵のスープ		ホキ とり肉 きぬごしとうふ ベーコン たまご	牛乳 チーズ	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ レモン	がなしめじ	米 米粉 さとう 水あめ じゃがいも 片栗粉	油 バター	754	33	24	754	33	24
4	水	白ごはん	牛乳	とり肉と大豆のチリソース炒め 冷やしラーメン		ロースハム とり肉 だいた	牛乳 わかめ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ コーン しょうが ねぎ	にんにく りよくとうもやし	米 ラーメン 片栗粉 さとう	油 ごま油	759	34	18	759	34	18
5	木	白ごはん	牛乳	ちくわのお好み揚げ ごま和え めった汁		うすあげ ぶた肉 ちくわ みそ	牛乳 青のり粉	にんじん こまつな	りよくとうもやし ねぎ たまねぎ 紅しょうが こんにゃく	ごぼう たまねぎ だいこん	米 じゃがいも さとう てんぷら粉	油 ごま	747	29	22	747	29	22
6	金	白ごはん	牛乳	しゅうまい きゅうりのピリ辛 麻婆豆腐		シウマイ ぶた肉 もめんどうふ 大豆ミート	牛乳	にんじん	きゅうり しょうが にんにく ねぎ	干しいたけ たまねぎ	米 さとう 片栗粉	油 ごま油	777	32	26	777	32	26
9	月	白ごはん	牛乳	そぼろ丼 キャバツの昆布和え かぼちゃ団子汁		とり肉 たまご ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん かばち こまつな	しょうが えだまめ キャバツ きゅうり	たまねぎ がなしめじ	米 さとう しらたま粉	油	758	34	18	758	34	18
10	火	白ごはん	牛乳	春巻き 豆腐の中華サラダ 中華スープ		とうふ ぶた肉	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり えのきたけ りよくとうもやし にんにく	しょうが たまねぎ キャバツ	米 はるまき さとう	油 ごま油	798	22	32	798	22	32
11	水	白ごはん	牛乳	魚のタルタルマスタード焼き 切り干し大根炒り煮 キャバツと豚肉のみそ汁		ホキ あつあげ ぶた肉 さつまあげ みそ たまご	牛乳	にんじん いんげん	きりほし大根 たまねぎ キャバツ えのきたけ		米 さとう 片栗粉	油 ごま油 卵なしマヨネーズ	768	35	27	768	35	27
12	木	わかめごはん(減)	牛乳	鶏肉と野菜の彩り炒め 冷やしうどん		とり肉 うすあげ	牛乳 わかめ	にんじん 黄ピーマン いんげん こまつな	たまねぎ 干しいたけ しょうが ねぎ		米 じゃがいも 片栗粉 さとう 米粉うどん	油 ごま	851	34	19	851	34	19
13	金	麦ごはん	牛乳	チキンカツカレー ピリックルス デザート	 「おなかがすいた」	ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん 黄ピーマン トマト	にんにく きゅうり しょうが たまねぎ	キャバツ	米 麦 さとう じゃがいも デザート パン粉 小麦粉 天ぷら粉	バター カレールウ 油	893	30	26	893	30	26
16	月	 敬老の日																
17	火	 振替休日																
18	水	白ごはん	牛乳	鯖の梅煮 わかめと野菜のごま酢和え 豚汁		さば うすあげ みそ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ きゅうり たまねぎ だいこん ごぼう	こんにゃく しょうが りよくとうもやし うめぼし	米 片栗粉 さとう じゃがいも	ごま	799	32	29	799	32	29
19	木	白ごはん	牛乳	ムサカ グリーンサラダ 野菜スープ ヨーグルト	 シオパーク給食 「ギリシヤ」	とり肉 ツナ 大豆ミート ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん 黄ピーマン	たまねぎ きゅうり なす たまねぎ	にんにく キャバツ セロリ だいこん	米 じゃがいも さとう	オリーブ油 生クリーム	788	30	27	788	30	27
20	金	麦ごはん	牛乳	スタミナ丼 冬瓜スープ マラーカオ		とり肉 ぶた肉 豆乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ キャバツ キムチ えのきたけ	とうがん しょうが にんにく	米 麦 さとう ホットケーキミックス 片栗粉	ごま油 油	792	30	21	792	30	21
23	月	 振替休日																
24	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 豆とじゃがいものマヨネーズサラダ キャバツと厚揚げのみそ汁		とり肉 大豆ミート あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが きゅうり えだまめ たまねぎ	キャバツ えのきたけ	米 じゃがいも さとう 片栗粉 米粉	油 ごま油 卵なしマヨネーズ	796	38	26	796	38	26
25	水	白ごはん	牛乳	松風焼き ごぼうサラダ 豆腐と卵のスープ		とり肉 大豆ミート みそ たまご ぶた肉 きぬごしとうふ	牛乳 チーズ ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう キャバツ きゅうり	えのきたけ	米 パン粉 さとう 片栗粉	ごま 卵なしマヨネーズ	790	38	24	790	38	24
26	木	白ごはん	牛乳	ししゃもの香草フライ カラフルサラダ クラムチャウダー ふりかけ		ロースハム とり肉 あさり	牛乳 子持ちししゃも ふりかけ	にんじん 黄ピーマン	キャバツ きゅうり たまねぎ		米 てんぷら粉 パン粉 米粉 さとう じゃがいも	油 バター	778	31	24	778	31	24
27	金	麦ごはん	牛乳	ポークハヤシ フルーツヨーグルト		ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト いんげん	たまねぎ パイン缶 みかん缶 バナナ	にんにく	米 小麦粉 じゃがいも フルーツゼリー さとう	油 デミグラスソース バター ハヤシルウ	852	23	25	852	23	25
30	月	白ごはん	牛乳	スパイシーチキン はりはり和え じゃがいものみそ汁		とり肉 あつあげ みそ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ きりほし大根		米 じゃがいも 米粉 片栗粉 さとう	油 ごま ごま油	754	31	26	754	31	26



※ 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。

