



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		
		主食	飲料	主菜	副菜	汁物	その他	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 行事食等
3	月	白ごはん	牛乳	焼きポークメンチ はちみつレモンサラダ クラムチャウダー				ハム あさり とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	米 パン粉 じゃがいも	バター オリーブ油	806 Kcal 35 g 25 g
4	火	白ごはん	牛乳	ピリ辛チキン ハムサラダ かきたまみそ汁				たまご とり肉 さつまあげ ハム みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	しょうが たまねぎ えのきたけ にんにく	米 片栗粉 さとう	ごま油 オリーブ油	737 Kcal 36 g 21 g
5	水	白ごはん	牛乳	ギョーザ もやしの中華和え 豆腐ちゃんぽん				ギョーザ あさり なると 豆腐 ハム ぶた肉	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ りょくとうもろこし はくさい にんにく ねぎ	米 さとう ラーメン	ごま ごま油 油	783 Kcal 28 g 25 g
6	木	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ れんこんサラダ 豚大根				ぶた肉 うずらたまご	牛乳 青のり粉 子持ちししゃも ひじき	にんじん いんげん	れんこん だいこん きゅうり しょうが こんにやく	米 てんぷら粉 さとう	油 卵なしマヨネーズ ごま	792 Kcal 32 g 27 g
7	金	白ごはん	牛乳	炒めビビンバ 春雨スープ フルーツ杏仁				ぶた肉 とり肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん こまつな	干しいたけ きりぼし大根 はくさい にんにく	米 マロニー さとう フルーツ杏仁	米 油 ごま油	757 Kcal 28 g 19 g
10	月	白ごはん	牛乳	春巻き ナムル わかめスープ				ハム とり肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり りょくとうもろこし にんにく えのきたけ しょうが	米 はるまき さとう	油 ごま油	783 Kcal 22 g 30 g
11	火	建国記念の日												
12	水	白ごはん	牛乳	魚のフライ タルタルソース ブロッコリーのおかか和え さつま汁				うす揚げ みそ ホキ かつおぶし たまご とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ りょくとうもろこし ごぼう	米 さつまいも さとう てんぷら粉 パン粉	卵なしマヨネーズ 油	779 Kcal 36 g 22 g
13	木	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツヨーグルト				とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	みかん缶 にんにく しょうが パイン缶	米 麦 フルーツゼリー 小麦粉 じゃがいも	油 バター カレールウ	855 Kcal 24 g 21 g
14	金	チョコフレンチ トースト	牛乳	キャベツとツナのペペロンチーノ ポークビーンズ				大豆 ぶた肉 たまご ツナ	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	食パン さとう ココア じゃがいも スパゲッティ	オリーブ油 デミグラスソース オリーブ油	803 Kcal 34 g 26 g
17	月	白ごはん	牛乳	豆腐のサラダ ブラウンシチュー ヨーグルト				とうふ 牛肉 ベーコン	牛乳 いちごヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	米 小麦粉 じゃがいも さとう	オリーブ油 油 バター デミグラスソース ハヤシルウ	911 Kcal 28 g 32 g
18	火	わかめご飯	牛乳	とり肉とじゃがいもの揚げからめ ほうれん草と揚げの味噌汁				みそ とり肉 あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ほうれん草	だいこん たまねぎ しょうが えのきたけ	米 じゃがいも 片栗粉 さとう	油 ごま油 ごま	763 Kcal 31 g 25 g
19	水	トルコライス	牛乳	トンカツ ナポリタン コンソメジュリアン				ぶた肉 ベーコン とり肉	牛乳	トマト にんじん いんげん	コーン にんにく たまねぎ えのきたけ	米 パン粉 スパゲッティ てんぷら粉	バター 油	819 Kcal 30 g 30 g
20	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ベーコンサラダ 豚汁				うす揚げ みそ ベーコン ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ こんにやく しょうが たまねぎ きゅうり だいこん	米 米粉 じゃがいも さとう 片栗粉	ごま油	762 Kcal 33 g 25 g
21	金	白ごはん	牛乳	さんみ焼き ゆかり和え 肉おでん				牛肉 あつあげ うずらたまご さつまあげ	牛乳	にんじん ゆかり粉	だいこん しょうが こんにやく ねぎ きゅうり	米 さといも さとう	油	796 Kcal 36 g 26 g
24	月	天皇誕生日の振替休日												
25	火	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ 野菜のピリ辛 豆腐とたまごの中華スープ				とり肉 ベーコン きぬごしとうふ たまご	牛乳	にんじん	りょくとうもろこし えのきたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	米 小麦粉 片栗粉 さとう	ごま油 油	771 Kcal 31 g 30 g
26	水	白ごはん	牛乳	さばのソース煮 磯香和え 沢煮椀				さば ぶた肉	牛乳 のり	にんじん 糸みつば こまつな	だいこん しょうが りょくとうもろこし えのきたけ たけのこ	米 さとう	ごま	762 Kcal 30 g 27 g
27	木	ピラフ	牛乳	マカロニグラタン 野菜スープ				ハム とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ がなしめじ コーン	米 マカロニ パン粉 米粉 じゃがいも	オリーブ油 バター 油	801 Kcal 30 g 26 g
28	金	白ごはん	牛乳	ハンバーグ ジャーマンポテト 大根と揚げのみそ汁				ぶた肉 牛肉 とり肉 ベーコン あつあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	だいこん たまねぎ	米 さとう パン粉 じゃがいも	油 バター	835 Kcal 37 g 31 g

※ 原材料高騰などの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。

