



曜日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(みどり)	力や熱になる(黄)	小	中
1月	チャーハン 鶏肉の梅酢から揚げ 中華スープ	やきぶた 牛乳 とり肉	にんじん 玉ねぎ くら うめ はくさい チンゲンサイ にんじん	米 ごま油 でんぷん 油	603	745
2火	豚肉のみそ炒め 枝豆とツナのサラダ けんちん汁	ぶた肉 みそ 牛乳 ツナ あぶらあげ	ピーマン 玉ねぎ えだまめ きゅうり コーン きゅうり レモン果汁 にんじん だいこん しめじ ねぎ	米 さとう でんぷん 油 さといも	562	712
3水	肉じゃが 三色なます 竹輪のお好み揚げ	ぶた肉 牛乳 ちくわ かつおぶし あおり	にんじん 玉ねぎ いんげん こんにゃく だいこん にんじん きゅうり	米 じゃがいも さとう ごむぎ 油	602	746
4木	鶏肉のすき焼き風煮 マカロニサラダ ひじきのふりかけ	とり肉 とうろ 牛乳 ひじき かつおぶし	にんじん はくさい こんにゃく ねぎ にんじん ほうれんそう コーン	米 さとう マカロニ マヨネーズ さとう	575	717
5金	金平ごはん 鯛の塩焼き かぼちゃのごま和え 紀州汁	ぶた肉 牛乳 紀州梅まい	ごぼう にんじん えだまめ かぼちゃ だいこん にんじん しいたけ ごまつな ねぎ	米 さとう さとう ごま	566	702
8月	チキンチキンごぼう こんにゃく和え 豆腐とわかめのみそ汁	とり肉 牛乳 とうろ わかめ みそ	ごぼう きゅうり きゅうり こんにゃく だいこん にんじん	米 でんぷん さとう ごま 油 さとう ごま油	575	726
9火	ポークカレーライス(麦ごはん) 野菜サラダ	ぶた肉 牛乳 ハム	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく グリンピース きゅうり きゅうり コーン	米 おおむぎ じゃがいも さとう カレールウ さとう 油	639	763
10水	いかのさらさ揚げ 小松菜とえのきの和え物 京風旨煮	いか 牛乳 とり肉 大豆 あつあげ ひじき	しょうが ごまつな はくさい えのき にんじん こんにゃく いんげん	米 さとう でんぷん 油 さとう さとう	650	811
11木	チキンライス ココロサラダ コンソメスープ、ブルーベリータルト	とり肉 牛乳 ウインナー	ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり コーン もやし ほうれんそう にんじん しめじ	米 さつまいも マヨネーズ ブルーベリータルト	585	724
12金	豚にら炒め 春雨サラダ 中華風かきたまスープ	ぶた肉 牛乳 たまご	玉ねぎ くら にんじん きゅうり	米 さとう でんぷん はるさめ さとう ごま油 でんぷん	564	700
15月	まぐろのクチャップ煮 ひじきサラダ 五目煮	まぐろ 牛乳 ひじき あぶらあげ	にんにく しょうが にんじん きゅうり きゅうり にんじん だいこん いんげん しいたけ こんにゃく	米 さとう でんぷん 油 さとう ごま油 さとう	624	788
16火	焼肉風炒め 切り干し大根のサラダ じゃがいものみそ汁	牛肉 牛乳 ハム わかめ みそ	きゅうり ピーマン もやし にんにく しょうが きりほしだいこん きゅうり	米 さとう でんぷん ごま油 マヨネーズ じゃがいも	593	734
17水	麻婆丼 塩ちゃんこスープ	とうろ ぶたひき肉 みそ 牛乳 とり肉	にんじん だけのこ えだまめ しょうが にんじん 玉ねぎ しょうが チンゲンサイ	米 さとう でんぷん ごま油 チンゲンサイ	634	769
18木	鯨の竜田揚げ ごま和え とろろの粉の煮物	くじら 牛乳 こうやとうろ あぶらあげ	にんにく しょうが きゅうり いんげん にんじん コーン にんじん はくさい だいこん ねぎ	米 でんぷん 油 さとう ごま さとう	687	853
19金	鶏肉のマーマレード焼き にんじんしりしり ポークビーンズ	とり肉 牛乳 ツナ 大豆 ベーコン	にんじん もやし ピーマン トマト 玉ねぎ	米 マーマレード 油 じゃがいも さとう	577	720
22月	★みそカツ ゆかり和え 豆腐スープ	ぶた肉 みそ 牛乳 とうろ	にんじん きゅうり きゅうり 炒かり ほうれんそう 玉ねぎ にんじん	米 ごむぎこ パンこ 油 さとう でんぷん	643	897
23火	ナン キーマカレー ジャーマンポテト みかん入りゼリーポンチ	ぶたひき肉 大豆 牛乳 ベーコン みかん缶	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト 玉ねぎ パセリ	ナン カレールウ じゃがいも 油 はちみつレモンゼリー	565	703
24水	鶏肉のねぎソース おかか和え 臭だくさんみそ汁	とり肉 牛乳 かつおぶし あぶらあげ みそ	にんにく しょうが ねぎ もやし ごまつな にんじん にんじん ごぼう だいこん しめじ	米 でんぷん さとう 油 さとう さとう	604	744
25木	塩鮭 きゅうりとたこの酢の物 じゃがいもそぼろ煮	さけ 牛乳 たこ わかめ とりひき肉	きゅうり きゅうり にんじん 玉ねぎ えだまめ にんにく もやし ねぎ くら レモン果汁	米 さとう ごま じゃがいも さとう でんぷん	595	754
26金	豚肉の塩だれ炒め 春雨スープ 大学芋	ぶた肉 あつあげ 牛乳	はくさい にんじん しいたけ	米 ごま油 でんぷん はるさめ さつまいも さとう 油	682	854
29月	八宝菜 揚げぎょうざ わかめスープ	ぶた肉 牛乳 ぎょうざ(ぶた肉) わかめ ねぎ	にんじん きゅうり 玉ねぎ くら しいたけ だけのこ しょうが ぎょうざ(にら・しょうが・玉ねぎ ・きゅうり) ねぎ	米 でんぷん ぎょうざ(ごむぎこ・でんぷん・さとう) 油	616	785
30火	豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ ポトフ風煮	ハンバーグ(とり肉・ぶた肉・とう ろ) 牛乳 ウインナー	ハンバーグ(玉ねぎ) にんじん ブロッコリー もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ	米 ハンバーグ(さとう・でんぷん ・油) さとう さとう 油 じゃがいも	568	710

仕入れ材料の都合等により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

栄養バランスのよい食事で
健康な体づくりを

