



日付	献立名	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 カルシウム
		血やにくになる		体の調子をととのえる		かや熱のもとになる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
1 (月)	ソフト麺ホワイトソースかけ 牛乳 じゃがいものサラダ 冷凍みかん	牛乳 ハム ベーコン 生クリーム		にんにく にんじん しめじ パセリ	たまねぎ マッシュルーム エリンギ キャベツ	ソフトめん じゃがいも みかん	砂糖 油	750 38.9 321
2 (火)	山菜ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 沢煮椀 かしわもち	牛乳 鶏肉 さば 豚肉	油揚げ 山菜 にんじん 枝豆 ねぎ	ごぼう しょうが	米 かしわもち	砂糖	726 35.7 307	
3 (水)	麦ごはん 牛乳 大豆の五目煮 キャベツとたくあんのごま和え ふりかけ	牛乳 昆布	大豆 ちくわ	ごぼう いんげん たくあん	小松菜 にんじん	米 油 こんにゃく すりごま	麦 じゃがいも 砂糖	697 32.6 327
4 (木)	麦ごはん 牛乳 まぐろの香り揚げ 昆布の和え物 みそ汁 はっさくゼリー	牛乳 とうふ かまぼこ まぐろ	ちりめん 昆布 みそ	キャベツ にんじん ねぎ にんにく	小松菜 えのきたけ たまねぎ しょうが はっさく	米 油 砂糖	麦 でんぶん ゼリー	766 33.3 352
5 (金)	米粉パン 牛乳 鮭のチーズフライ ブロッコリーのサラダ オニオンスープ	牛乳 鮭 チーズ	ハム ベーコン	にんじん キャベツ パセリ	ごぼう さやいんげん たまねぎ ブロッコリー	米 油 砂糖	麦	768 39.3 318
8 (月)	高菜チャーハン 牛乳 肉団子とチンゲン菜のスープ アイス	牛乳 豚肉 焼き豚	牛乳	にんにく にんじん もやし たまねぎ	高菜 チンゲン菜 しいたけ ねぎ	米 油 ごま油	麦 アイス	760 30.7 382
9 (火)	とうもろこしご飯 牛乳 ハンバーグ 粉ふきいも レタススープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ミックスビーンズ	コーン パセリ レタス	玉ねぎ にんじん	米	麦 じゃがいも	725 36.7 315
10 (水)	親子丼 牛乳 ごま和え ヨーグルト	牛乳	鶏肉 卵 ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし しいたけ	たまねぎ ねぎ 小松菜	米 砂糖 すりごま	麦 ごま油	692 36.3 390
11 (木)	麦ごはん 牛乳 じゃがいものカレー煮 キャベツの甘酢和え 冷凍みかん	牛乳 牛肉	高野豆腐 牛乳 ちりめん	たまねぎ グリーンピース みかん にんにく	にんじん もやし キャベツ しょうが	米 じゃがいも 砂糖 油	麦 ごま	718 31.7 330
12 (金)	米粉パン 牛乳 チキンビーンズ にんじんサラダ いちごジャム	牛乳 ベーコン ツナ	大豆 鶏肉	たまねぎ きゅうり	グリーンピース にんじん 大根	米粉パン 油 じゃがいも	砂糖 ジャム	701 31.4 336
15 (月)	わかめうどん 牛乳 ほうれん草の和え物 岡山県産白桃ゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ		たまねぎ しめじ キャベツ コーン	にんじん 長ねぎ ほうれん草 桃	うどん 砂糖	油 ゼリー	732 38.5 323
16 (火)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ アップルシャーベット	牛乳 海藻 牛肉	とうふ わかめ	たまねぎ グリーンピース たまねぎ ねぎ	もやし にんじん きゅうり りんご	米 じゃがいも すりごま	麦 砂糖	775 33.7 371
17 (水)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ナムル 桃の杏仁豆腐	牛乳 牛肉 赤みそ	豆腐 豚肉	たまねぎ 小松菜 ねぎ たけのこ	にんじん しいたけ きゅうり もやし 桃 白葱	米 油 砂糖 ごま油	麦 じゃがいも でんぶん ごま	762 36.9 348
18 (木)	麦ごはん 牛乳 いかの煮つけ 即席漬け みそ汁	牛乳 いか わかめ	麦みそ 豆腐	たくあん キャベツ きゅうり だいこん	たまねぎ もやし えのきたけ にんじん ねぎ	米 ごま油 砂糖 すりごま	麦 でんぶん すりごま	719 37.4 303
19 (金)	コッペパン 牛乳 豆乳クリーム煮 フレンチサラダ 岡山県産白桃ジャム	牛乳 鶏肉	豆乳	たまねぎ キャベツ 白桃	にんじん きゅうり	コッペパン 油	ジャム じゃがいも	782 33.3 310
22 (月)	キムタクごはん 牛乳 ワンタンスープ ベルギーワッフル	牛乳 ベーコン	鶏肉 豆乳	たまねぎ 白菜キムチ キャベツ たくあん	にんじん きゅうり	米 油 ワッフル	麦 砂糖	726 31.6 365
23 (火)	麦ごはん 牛乳 ブルコギ 春雨スープ アイス	牛乳 ベーコン	牛肉	たまねぎ にんじん 白菜キムチ ねぎ	パプリカ しめじ にら すりおろしりんご	米 ごま油 油 アイス	麦 砂糖 春雨	721 32.3 338
24 (水)	麦ごはん 牛乳 さわらの香味焼き 磯煮 わかめ汁 焼きプリン	牛乳 さわら 平天 わかめ	ひじき 大豆 枝豆 卵	ねぎ しょうが にんじん	ごぼう しめじ たまねぎ	米 プリン	麦 こんにゃく 砂糖	713 33.8 319
25 (木)	麦ごはん 牛乳 厚揚げの甘辛みそ炒め からし和え メロンゼリー	牛乳 厚揚げ 砂糖 ちくわ	豚肉 卵 赤みそ	にんにく もやし キャベツ にんじん	しょうが ねぎ チンゲン菜 メロン	米 油 ごま油 ゼリー	麦 でんぶん 砂糖	723 33.8 325
26 (金)	黒糖パン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ	牛乳 牛肉	生クリーム	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	マッシュルーム にんじん	黒糖パン 砂糖 油	じゃがいも	740 39.1 313
29 (月)	塩ラーメン 牛乳 れんこん餃子 中華和え ストロベリーカスタードタルト	牛乳 えび ハム	豚肉 いか	にんにく きくらげ もやし れんこん	しょうが キャベツ にんじん チンゲン菜 たまねぎ ねぎ	中華めん ぎょうざの皮 ごま油	こんにゃく すりごま タルト	766 36.8 311
30 (火)	牛丼 牛乳 いんげんのごま和え パインゼリー	牛乳	牛肉	ねぎ ごぼう さやいんげん パイン	たまねぎ にんじん もやし	米 油 糸こんにゃく	麦 砂糖 すりごま	720 35.5 374

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。