



いただきます



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		力や熱のもとになる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
1 (水)	ナポリタン 牛乳 枝豆サラダ 卵ドーナツ	牛乳 ウインナー 生クリーム 粉チーズ	ハム 卵	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン	コーン トマト 枝豆 キャベツ	ソフト麺 サラダ油 砂糖 ドーナツ	750 38.8 321	
2 (木)	たこめし 牛乳 鮭の塩焼き 五色和え すまし汁	牛乳 たこ 鮭 卵	ちくわ 豆腐	枝豆 小松菜 もやし 人参	玉ねぎ えのきたけ みつば	米 砂糖	780 33.3 364	
3 (金)	ごはん 牛乳 プルコギ 冬瓜スープ	牛乳 牛肉 鶏肉		にんにく しょうが りんご たまねぎ	にんじん 冬瓜 パプリカ ねぎ しいたけ しめじ いら	米 サラダ油 砂糖 ごま油 すりごま	768 32.6 327	
6 (月)	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 千草和え すまし汁 みかんゼリー	牛乳 さわら 白みそ たこ	たらすり身	にんじん 小松菜 キャベツ コーン	玉ねぎ しめじ ねぎ みかん	米 砂糖 でん粉 ゼリー	766 33.3 362	
7 (火)	いわしのかば焼き丼 牛乳 いんげんのごまよごし 赤だし	牛乳 いわし 豆腐 中みそ	赤みそ	しょうが さやいんげん たまねぎ にんじん	えのきたけ ねぎ	米 マヨネーズ でん粉 すりごま 油 砂糖	800 38.4 374	
8 (水)	ごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 ちくわ	油揚げ わかめ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん	もやし ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	720 36.3 330	
9 (木)	シーフードピラフ 牛乳 野菜スープ フルーツゼリーミックス	牛乳 いか えび ベーコン		たまねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース	レタス パセリ みかん 桃 パイナップル 梨	米 砂糖 バター サラダ油 じゃがいも	730 37.3 370	
10 (金)	米粉パン 牛乳 ラタトゥイユ ツナのサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ		にんにく にんじん たまねぎ ズッキーニ	なす キャベツ トマト コーン ブロッコリー パプリカ ピーマン	パン 砂糖 サラダ油	775 33.3 344	
13 (月)	キムタクご飯 牛乳 チンゲン菜のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳		白菜キムチ たくあん にんじん たまねぎ	チンゲン菜 もやし しいたけ	米 サラダ油 ごま油	790 36.3 375	
14 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 小松菜の和え物 湯葉入りすまし汁	牛乳 さば みそ ちりめん	ゆば	小松菜 もやし えのきたけ 人参	たまねぎ みつば	米 砂糖	775 33.3 344	
15 (水)	ごはん 牛乳 大豆の五目煮 青菜ときのこのおひたし ふりかけ	牛乳 鶏肉 大豆 角切り昆布	ちくわ ちりめん わかめ 青のり	にんじん ごぼう いんげん 小松菜	もやし えのきたけ	米 サラダ油 ごま こんにやく じゃがいも	775 33.8 350	
16 (木)	三色丼 牛乳 くずし豆腐のスープ	牛乳 鶏肉 卵 豆腐	かまぼこ	しょうが いんげん たまねぎ えのきたけ さやいんげん にんじん ねぎ		米 サラダ油 でん粉 砂糖	775 34.4 344	
17 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 中華和え 春雨スープ	牛乳 鶏肉 ちくわ ベーコン		にんにく しょうが もやし チンゲン菜	人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ	米 春雨 サラダ油 でん粉 砂糖	765 35.3 344	
21 (火)	《十五夜献立》 枝豆ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 酢の物	牛乳 枝豆 鶏肉	厚揚げ わかめ ちりめん	マンゴー たまねぎ にんじん いんげん	きゅうり キャベツ	米 砂糖 サラダ油 里芋	775 38.3 344	
22 (水)	ジャジャ麺 牛乳 しゅうまい マーラカオ	牛乳 豚肉 大豆 みそ	卵	にんにく たけのこ きゅうり オレンジ	しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ ピーマン	中華めん ごま 砂糖 でん粉 小麦 マーラカオ サラダ油 ごま油	745 33.3 374	
24 (金)	米粉パン 牛乳 鶏肉とさつまいものケチャップ煮 コールスローサラダ	牛乳 鶏肉		にんにく たまねぎ キャベツ コーン	グリーンピース にんじん きゅうり	米粉パン サラダ油 さつまいも 砂糖	780 38.3 384	
27 (月)	ごはん 牛乳 回鍋肉 にらたま汁	牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐	卵	にんじん しょうが キャベツ	ピーマン にんにくたまねぎ ねぎ いら えのきたけ	ごま油 砂糖 でん粉	800 36.3 388	
28 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが のり酢和え 小魚の佃煮	牛乳 牛肉 ちりめん のり	しらす干し	たまねぎ にんじん いんげん 白菜キムチ	小松菜 にんじん	米 ごま サラダ油 じゃがいも こんにやく 砂糖 水あめ	765 35.3 344	
29 (水)	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース炒め 卵入り中華スープ 冷凍パイ	牛乳 厚揚げ 豚肉 鶏肉	卵	にんにく たまねぎ にんじん ヤングコーン	キャベツ しいたけ 白ねぎ パイ	米 ごま油 砂糖 でん粉	800 38.4 374	
30 (木)	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き いんげんの和え物 豚汁	牛乳 さんま 豚肉 油揚げ	赤みそ 中みそ	いんげん もやし にんじん ごぼう	ねぎ	米 さつまいも 砂糖 すりごま こんにやく	790 36.3 375	

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。