



いただきます



日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						エネルギー たんぱく質 カルシウム
		血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱になる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
1 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き おかか和え じゃがいものみそ汁	鶏肉 かつお 牛乳	油揚げ 麦みそ	たまねぎ キャベツ しめじ	にんじん もやし ねぎ	米 さとう	麦 じゃがいも	788 35.0 386
2 (火)	麦ごはん 牛乳 ミンチカツ 添え野菜 鶏ごぼう汁	豚肉 油揚げ 赤みそ	鶏肉 中みそ 牛乳	たまねぎ ごぼう キャベツ	にんじん えのきたけ ねぎ	米 パン粉 こんにやく	麦 油 でん粉	778 38.0 353
8 (月)	《端午の節句》 山菜ごはん 牛乳 さばのみそ煮 沢煮椀 かしわもち	鶏肉 さば みそ 牛乳	豚肉 油揚げ 枝豆	たまねぎ ごぼう たけのこ えのきたけ	にんじん しょうが ねぎ わらび 山うど なめこ 水菜	米 かしわもち 砂糖	こんにやく	732 36.2 326
9 (火)	麦ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め 春雨スープ	豚肉 厚揚げ 牛乳	ベーコン 中みそ	たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	米 油 春雨	麦 さとう	729 37.0 353
10 (水)	ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 ビーンズサラダ 豆乳パンナコッタ	牛肉 チーズ ミックスビーンズ 牛乳	豚肉 豆乳	たまねぎ キャベツ グリーンピース マッシュルーム	にんじん きゅうり にんにく セロリ レモン	ソフト麺 さとう	油 はちみつ パンナコッタ	753 38.3 318
11 (木)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが たくあんのごま和え	牛肉	牛乳	たまねぎ キャベツ さやいんげん	にんじん チンゲンサイ たくあん	米 油 こんにやく すりごま	麦 さとう じゃがいも	704 35.6 316
12 (金)	バターロールパン 牛乳 豆乳スープ ブロッコリーのサラダ さくらんぼゼリー	ベーコン 豆乳	ハム 牛乳	たまねぎ キャベツ パセリ さくらんぼ	にんじん ブロッコリー コーン	バターロールパン さとう じゃがいも	油 ゼリー	726 32.9 315
15 (月)	麦ごはん 牛乳 プルコギ ナムル	牛肉	牛乳	たまねぎ キャベツもやし チンゲンサイ にんにく きゅうり	にんじん きくらげ しめじ しょうが にら 赤パブリカ	米 ごま油 すりごま	麦 さとう	785 34.4 312
16 (火)	パエリア風ピラフ 牛乳 野菜スープ タルト	ベーコン いか 豆乳	むきえび ウインナー 牛乳	たまねぎ 赤ピーマン グリーンピース	にんじん 黄ピーマン キャベツ	米 じゃがいも	油 タルト	793 37.4 326
17 (水)	麦ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 甘酢和え 豆腐のみそ汁	さわら ちりめん 中みそ	豆腐 油揚げ 牛乳	たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ	にんじん もやし しょうが	米 さとう	麦 塩こうじ	793 37.4 326
18 (木)	麦ごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 おひたし 佃煮	鶏肉 ちくわ ちりめん	高野豆腐 ひじき 牛乳	たまねぎ 干しいたけ さやいんげん キャベツ	にんじん もやし	米 じゃがいも いりごま	麦 さとう	724 35.7 349
19 (金)	米粉パン 牛乳 ミネストローネ ツナサラダ ヨーグルト	ベーコン 牛乳 ヨーグルト	ツナ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	米粉パン マカロニ じゃがいも	油 さとう	760 33.0 306
22 (月)	みそラーメン 牛乳 焼きぎょうざ 中華和え	豚肉 ハム 赤みそ	いか 中みそ 牛乳	たまねぎ チンゲンサイ キャベツ ねぎ にら	にんじん もやし きゅうり	中華麺 油 パン粉	さとう ごま油 小麦粉	749 35.3 325
23 (火)	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ ネーブル	牛肉 牛乳	ハム	たまねぎ キャベツ グリーンピース ネーブル	にんじん しめじ コーン にんにく	米 油 じゃがいも	麦 さとう	777 32.6 381
24 (水)	豆ごはん 牛乳 まぐろのかりんとがらめ 荳わかめのきんぴら すまし汁	まぐろ 荳わかめ 牛乳	大豆 かまぼこ	たまねぎ れんこん えのきたけ しょうが	にんじん ごぼう さやいんげん グリーンピース	米 油 さとう	でん粉 ごま油	722 38.9 374
25 (木)	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 わかめスープ プリン	豚肉 豆腐 赤みそ 卵	ベーコン わかめ 牛乳	たまねぎ キャベツ エリンギ しょうが	にんじん ピーマン にんにく ねぎ	米 さとう プリン	麦 ごま油	782 37.0 323
26 (金)	麦ごはん 牛乳 さけの香味焼き 切り干し大根の炒り煮 豆腐汁	さけ 豆腐	油揚げ 牛乳	たまねぎ しめじ きりぼしだいこん 干しいたけ	にんじん しょうが みつば ねぎ	米 さとう	麦 いりごま	768 33.4 351
29 (月)	高菜チャーハン 牛乳 肉団子とチンゲンサイのスープ 日向夏ゼリー	豚肉 合鴨入りボール	焼き豚 牛乳	たまねぎ チンゲンサイ しいたけ にんにく ねぎ	にんじん もやし たかなづけ 日向夏	米 ゼリー 麦	ごま油	775 35.0 393
30 (火)	三色ピラフ 牛乳 牛肉のトマト煮込み フルーツあえ	牛肉 牛乳		にんじん コーン グリーンピース ブロッコリー	玉ねぎ しめじ トマト みかん 桃	米 バター じゃがいも 白ワイン		785 38.0 363
31 (水)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の梅みそ焼き 白菜の昆布和え 麩のすまし汁	鶏肉 牛乳 赤みそ きざみ昆布	ちりめん わかめ	梅 りんご 青じそ 小松菜	白菜 にんじん 玉ねぎ えのき ねぎ	米 砂糖 焼きふ		765 35.0 393

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。