



日	主食	おかず ☆は人気メニュー投票で決まった料理です	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	じゃこ菜飯	れんこんと豆腐のふわふわ揚げ ごま酢和え あおさのすまし汁 くだもの	○	ちりめんじゃこ 木綿豆腐 鶏ひき肉 竹輪 絹ごし豆腐 あおさ 牛乳	米 油 白炒りごま かたくり粉 砂糖	だいこん葉 れんこん にんじん ねぎ もやし きゅうり りんご 	705 kcal 30.0 g 23.5 g 1.8 g
2木	ごはん	生揚げの肉みそ煮込み かんぴょうサラダ すまし汁	○	生揚げ 鶏ひき肉 わかめ 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 白炒りごま	玉葱 たけのこ 干し椎茸 にんじん しょうが かんぴょう ごぼう さやいんげん きゅうり えのき ししいたけ	692 kcal 30.3 g 24.2 g 1.5 g
6月	カレーピラフ	ポテトサラダ 野菜ときのこのスープ ぶどうゼリー	○	鶏肉 ロースハム ベーコン アガー 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 かたくり粉 マヨネーズ(egg ｸﾞ)	にんにく 玉葱 にんじん コーン缶詰 青ピーマン きゅうり はくさい しめじ エリンギ マッシュルーム ぶどうストレートジュース	624 kcal 17.5 g 21.3 g 1.6 g
7火	五目おこわ	高野豆腐と鶏肉の卵とじ からし和え みそ汁	○	豚ひき肉 鶏肉 凍り豆腐 たまご 油揚げ 牛乳	米 もち米 油 砂糖 しらたき	にんじん ごぼう 干し椎茸 たけのこ 玉葱 えのきたけ もやし こまつな キャベツ こねぎ	717 kcal 36.8 g 22.8 g 3.4 g
8火	ごはん	かつおと大豆のみそがらめ 野菜のおかか和え みそ汁	○	かつお 大豆 油揚げ 絹ごし豆腐 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 白炒りごま	しょうが にんじん れんこん 青ピーマン 玉葱 だいこん 小松菜 なめこ ねぎ	703 kcal 33.2 g 16.6 g 2.5 g
9水	ごはん	鶏肉の変わりみそ焼き チョレギサラダ トマトと卵のスープ	○	鶏肉 わかめ 焼きのり 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	米 かたくり粉 油 白炒りごま	にんにく キャベツ きゅうり こまつな 玉葱 にんじん トマト	676 kcal 31.8 g 22.9 g 2.4 g
10金	ごはん	ごまアツフライ 青梗菜の和えもの みそ汁 くだもの	○	まあじ たまご 絹ごし豆腐 牛乳	米 小麦粉 バン粉 白炒りごま 油 黒いりごま 砂糖	もやし にんじん ねぎ チンゲンツアイ だいこん こまつな オレンジ	722 kcal 32.3 g 22.3 g 2.6 g
13月	ゆかりごはん	鱈のピリ辛焼き 小松菜と油揚げのごま炒め みそ汁 くだもの	○	まさば 油揚げ わかめ 牛乳	米 砂糖 油 白炒りごま じゃがいも	ゆかり粉 にんにく しょうが こまつな にんじん しめじ 柿	675 kcal 31.5 g 24.7 g 2.6 g
14火	キャロットライス	チーズオムレツ グリーンサラダ キャベツスープ	○	たまご チーズ ロースハム 大豆 ベーコン 牛乳	米 バター 油 じゃがいも 砂糖	にんじん にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ コーン缶詰 しょうが	717 kcal 30.6 g 28.1 g 1.4 g
15水	ごはん	回鍋肉 もやしのナムル 中華野菜スープ	○	豚肉 鶏肉 わかめ 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 はちみつ 白炒りごま	しょうが たけのこ もやし 黄ピーマン 赤ピーマン 青ピーマン キャベツ ねぎ にんじん こまつな チンゲン ツアイ	683 kcal 31.1 g 21.2 g 1.9 g
16木	しょうゆラーメン	大学芋 ツナとキャベツのサラダ 	○	たまご ツナ 牛乳	中華めん 油 砂糖 さつまいも 水あめ 黒いりごま 白炒りごま	ねぎ こまつな レモン キャベツ にんじん きゅうり 黄ピーマン	739 kcal 26.0 g 22.8 g 4.3 g
17金	ごはん	じゃがいものすき焼き煮 糸寒天のサラダ すまし汁 くだもの	○	豚肉 焼き豆腐 寒天 牛乳	米 油 油ひ 砂糖 白炒りごま じゃがいも しらたき	にんじん 干し椎茸 はくさい ねぎ こまつな キャベツ きゅうり 玉葱 えのきたけ 生しいたけ ほうれん草 みかん	631 kcal 23.7 g 15.0 g 1.6 g
20月	ごはん	鮭のもみじ焼き  おろし和え 茎わかめの炒め煮 豆乳汁 	○	しろさけ 茎わかめ 豚肉 生揚げ 豆乳 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ(egg ｸﾞ) 白炒りごま	しょうが にんじん ほうれん草 キャベツ もやし だいこん ごぼう 干し椎茸 ほんしめじ わけぎ	689 kcal 33.8 g 21.5 g 2.5 g
21火	豚キムチ丼	野菜の中華和え  白菜と肉団子のスープ	○	豚肉 豚ひき肉 たまご 牛乳	米 油 かたくり粉 砂糖 白炒りごま 緑豆はるさめ	にんにく しょうが セロリー 玉葱 はくさい いら もやし ほうれん草 こまつな	705 kcal 29.4 g 25.6 g 3.2 g
22水	なすとトマトの スパゲティ	ハニーサラダ 野菜スープ くだもの	○	豚ひき肉 鶏肉 プロセスチーズ 牛乳	スパゲッティ 油 じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん トマト缶 なす キャベツ もやし コーン缶詰 こまつな りんご	734 kcal 31.4 g 24.5 g 2.9 g
24木	チキンカレー ☆プリン	海藻サラダ ☆プリン	○	鶏肉 わかめ 大豆 たまご 牛乳	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	しょうが にんにく 玉葱 にんじん りんご キャベツ コーン缶詰	773 kcal 25.8 g 23.7 g 2.1 g
27月	きのこごはん	あじのねぎみそ焼き 大根じゃこ和風サラダ 呉汁	○	油揚げ まあじ ちりめんじゃこ 豚肉 木綿豆腐 豆乳 大豆 牛乳	米 砂糖 さといも 白炒りごま こんにゃく	にんじん ぶなしめじ まいたけ ししいたけ にんにく ねぎ だいこん きゅうり ごぼう こまつな	679 kcal 37.9 g 21.0 g 3.2 g
28火	ごはん ☆ハンバーグ ピーンスサラダ 小松菜とハムのスープ	☆ハンバーグ ピーンスサラダ 小松菜とハムのスープ	○	豚ひき肉 鶏ひき肉 たまご 大豆 ロースハム 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 バン粉	玉葱 キャベツ きゅうり こまつな にんじん	723 kcal 32.0 g 26.6 g 1.4 g
29水	ごはん	生揚げとキャベツの中華煮 大根ときゅうりの華風づけ わかめスープ くだもの	○	生揚げ 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 白炒りごま	にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん こまつな みかん 	733 kcal 30.6 g 23.6 g 3.0 g
30木	フレンチトースト	かほちゃサラダ ポークピーンス くだもの	○	たまご ロースハム 大豆 豚肉 牛乳	食パン 有塩バター 砂糖 油 小麦粉 マヨネーズ(egg ｸﾞ) じゃがいも	西洋かほちゃ きゅうり 玉葱 セロリー にんじん マッシュルーム 西洋なし	685 kcal 27.4 g 27.7 g 3.0 g

☆天候、交通などの食材の入荷状況により食材を変更する場合があります。