



日	主食	おかず	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	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 水	チキンカレー	アスパラトマトサラダ コーンスープ	○	鶏肉 チーズ クリーム 牛乳	米 油 じゃがいも 薄力粉 有塩バター 砂糖	しょうが にんにく 玉葱 にんじん アスパラガス きゅうり トマト とうもろこし こまつな	759 kcal 24.7 g 26.3 g 2.7 g
10 木	ごはん	とりにく て や 鶏肉の照り焼き わふう 和風サラダ とうにゅう しる 豆乳みそ汁	○	鶏肉 油揚げ 豆乳 みそ 牛乳	米 油 中さら糖 かたくり粉 砂糖	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう はくさい ぶなしめじ ねぎ こまつな	680 kcal 29.9 g 25.5 g 2.3 g
11 金	フレンチトースト	ブロッコリーサラダ ポトフ みかんゼリー	○	たまご ベーコン 豚肉 ウィンナー アガー 牛乳	食パン 有塩バター 砂糖 油 じゃがいも	ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン きゅうり しょうが にんにく セロリー にんじん 玉葱 さやいんげん みかんジュース みかん缶	704 kcal 31.0 g 27.7 g 2.7 g
14 月	はるのちらし寿司 入学祝い献立	だいこん うめ あ 大根の梅和え さわかひん 沢煮碗 くだもの	○	たまご 鶏肉 油揚げ むきえび 焼きのり かまぼこ 豚肉 牛乳	米 砂糖 油	にんじん 干し椎茸 れんこん さやえんどう だいこん きゅうり 梅干し ごぼう ねぎ 清見オレンジ	689 kcal 29.5 g 22.0 g 2.7 g
15 火	ごはん	さば のみそ 煮 やさい 野菜サラダ けんちん汁	○	まさば みそ 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 油 板こんにゃく さといも	しょうが とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	704 kcal 31.2 g 24.8 g 3.0 g
16 水	ウィンナーと野菜の トマトスパゲティ	イタリアンサラダ やさい 野菜スープ フルーツヨーグルト	○	ウィンナー チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖	にんじん 玉葱 青ピーマン マッシュルーム トマト缶 トマト きゅうり とうもろこし しょうが ほうれんそう みかん缶 もも缶 バインアップル缶	721 kcal 25.4 g 26.3 g 3.3 g
17 木	ごはん	まーぼー 麻婆なす ちんげんさい 青梗菜のナムル ちゅうか 中華コーンスープ	○	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ たまご 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 白炒りごま	にんにく しょうが なす にんじん 干し椎茸 だけのこ ねぎ もやし 玉葱 チンゲンツアイ こまつな とうもろこし缶	716 kcal 26.0 g 24.7 g 3.0 g
18 金	たけのこごはん	ハンバーグ おろしソース やさい あます あ 野菜の甘酢和え すまし汁	○	鶏肉 油揚げ 牛ひき肉 豚ひき肉 たまご 寒天 かつお節 牛乳	米 油 じゃがいも パン粉 砂糖 かたくり粉	たけのこ にんじん さやえんどう 玉葱 だいこん キャベツ きゅうり えのきたけ ぶなしめじ	702 kcal 35.6 g 25.7 g 3.1 g
21 月	はる はな 菜の花ごはん	さけ しわ 鮭の塩こうじ焼き やさい しのだ あ 野菜の信田和え みそ汁	○	豚ひき肉 たまご しろさけ 油揚げ みそ 牛乳	米 もち米 油 砂糖 白炒りごま さつまいも	しょうが 和種なばな こまつな にんじん もやし キャベツ かぶ	685 kcal 36.8 g 20.9 g 2.7 g
22 火	わかめごはん	あ 揚げ じゃがいものそぼろ煮 あ ごま和え よし の じる 吉野汁	○	炊き込みわかめ 豚ひき肉 焼き竹輪 鶏肉 かまぼこ 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉 練りごま 麩 白すりごま	にんじん 玉葱 だけのこ 干し椎茸 グリンピース キャベツ きゅうり もやし えのきたけ だいこん こまつな	710 kcal 27.3 g 20.5 g 2.5 g
23 水	バターライス	スパニッシュオムレツ ビーンズサラダ ジュリエンスープ	○	ベーコン たまご 大豆 牛乳	米 有塩バター アーモンド 油 じゃがいも 砂糖	パセリ 玉葱 にんじん トマト キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん	717 kcal 27.2 g 28.4 g 2.9 g
24 木	はな 豚キムチ丼	かいそう 海藻サラダ はるさめ 春雨スープ くだもの	○	豚肉 とさかのり 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 白炒りごま 緑豆はるさめ かたくり粉	にんにく しょうが ねぎ にんじん 玉葱 キムチ漬け はくさい だいこん えのきたけ にら きゅうり だけのこ デコボン	701 kcal 29.6 g 21.6 g 2.8 g
25 金	ゆかりごはん	なま あ にく 生揚げの肉みそがけ あ からし和え えのきたまご汁	○	生揚げ 鶏ひき肉 みそ たまご 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉	ゆかりこ 生しいたけ にんじん しょうが えのきたけ もやし こまつな	695 kcal 32.9 g 25.1 g 2.4 g
28 月	ごはん	とりにく 鶏肉のハーブ焼き いんげん 糸寒天のサラダ ミネストローネ	○	鶏肉 寒天 ベーコン チーズ 牛乳	米 パン粉 砂糖 油 じゃがいも	にんにく レモン にんじん キャベツ きゅうり 玉葱 セロリー トマト缶 しょうが さやいんげん	714 kcal 33.0 g 24.2 g 2.7 g
30 水	みそ 味噌ラーメン	ししゃものから揚げ ごぼうサラダ	○	豚肉 みそ ししゃも 牛乳	ラーメン 油 練りごま 有塩バター かたくり粉 白すりごま マヨネーズ	しょうが 玉葱 にんじん もやし にら ねぎ とうもろこし ごぼう きゅうり キャベツ	690 kcal 38.0 g 28.0 g 3.8 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。