



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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ごはん 八十八夜メニュー 狭山茶♪	てづく 手作りふりかけ 肉じゃが すまし汁 狭山茶ミルクゼリー	○	ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 豚肉 さつま揚げ 木綿豆腐 アガー 牛乳	米 白炒りごま 油 じゃがいも 砂糖	こまつな 玉葱 にんじん 干し椎茸 だけのこ さやいんげん かぶ	700 kcal 27.4 g 16.4 g 2.4 g
2 金	きびごはん	かつおと大豆のみそがらめ えだまめ 枝豆サラダ わかたけの 若竹汁	○	かつお 角切り 大豆 みそ 干ひじき わかめ 牛乳	米 きび 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 もやし キャベツ えだまめ だけのこ	729 kcal 32.3 g 18.0 g 2.4 g
7 水	ごはん	さけのゆうあんやき 鮭の幽庵焼き いろどり 彩きんぴら とりだいこん 鶏大根スープ ピーチゼリー	○	しろさけ 鶏肉 油揚げ アガー 牛乳	米 白炒りごま 油 砂糖	ゆず ごぼう れんこん 青ピーマン 赤ピーマン にんじん だいこん えのきたけ わけぎ ネクター もも缶詰	707 kcal 33.2 g 17.8 g 2.4 g
8 木	ビスキュイパン	かいそう 海藻サラダ ミネストローネ	○	たまご わかめ 干ひじき ベーコン 鶏肉 大豆 牛乳	ミルクパン 有塩バター アーモンド 薄力粉 油 じゃがいも	キャベツ とうもろこし にんにく 玉葱 セロリー にんじん トマト缶詰	724 kcal 29.3 g 34.4 g 3.3 g
9 金	ごはん	えびと生揚げのチリソース煮 かふう 華風きゅうり 中華野菜スープ	○	むきえび 生揚げ 鶏肉 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 白炒りごま	しょうが にんにく ねぎ グリーンピース きゅうり もやし にんじん キャベツ とうもろこし チンゲンツァイ	693 kcal 31.3 g 23.1 g 2.5 g
12 月	ごはん	じゃがいものすき焼き風煮 かんぴょうサラダ みそ汁	○	豚肉 焼き豆腐 みそ 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも しらたき 焼きふ 白炒りごま	にんじん 干し椎茸 はくさい ねぎ こまつな かんぴょう ごぼう さやいんげん きゅうり だいこん	694 kcal 29.0 g 20.3 g 2.8 g
13 火	ジャージャー麺	だいこん 大根ときゅうりの中華和え キャベツスープ くだもの	○	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 みそ ベーコン 牛乳	中華めん 油 砂糖 かたくり粉 白炒りごま	もやし きゅうり にんにく しょうが だけのこ 干し椎茸 にんじん ねぎ だいこん キャベツ きくらげ えだまめ メロン	707 kcal 32.4 g 27.1 g 4.0 g
14 水	あぶら どん 油麴丼	だいこん 大根サラダ けんちん汁 くだもの	○	板なしかまぼこ たまご 焼きのり かつお節 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 油 油ふ 砂糖 板こんにゃく さといも	玉葱 ぶなしめじ にんじん さやえんどう だいこん きゅうり ごぼう ねぎ カラマツダリン	720 kcal 28.3 g 22.7 g 3.2 g
15 木	ごはん	はつばうさい 八宝菜 わかめスープ フルーツヨーグルト	○	豚肉 いか むきえび うすら卵 絹ごし豆腐 湯通しわかめ ヨーグルト 牛乳	米 油 かたくり粉 砂糖	しょうが 干し椎茸 にんじん ねぎ はくさい 玉葱 だけのこ きくらげ さやえんどう もやし とうもろこし ほうれんそう みかん缶詰 もも缶詰 パインアップル缶詰	694 kcal 31.6 g 20.9 g 2.4 g
16 金	グリーンピースごはん	とりにく 鶏肉のから揚げ いんげんのごま和え 五目みそ汁	○	鶏肉 生揚げ わかめ みそ 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 米粉 油 白すりごま 練りごま じゃがいも	グリーンピース しょうが レモン にんにく キャベツ さやいんげん もやし にんじん だいこん こまつな	683 kcal 34.3 g 19.9 g 3.1 g
17 土	ポークカレー 体育祭	コーンサラダ オニオンスープ	○	豚肉 ベーコン 牛乳	米 おおむぎ 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 りんご キャベツ 赤ピーマン きゅうり とうもろこし	746 kcal 23.3 g 26.9 g 2.7 g
20 火	やきにくどん 焼肉丼	からし和え かきたま汁	○	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉	しょうが にんにく キャベツ にら にんじん ほんしめじ えのきたけ こまつな 玉葱 わけぎ もやし	689 kcal 34.6 g 22.0 g 3.4 g
21 水	ジンジャーピラフ	しろみずかなわかくさや 白身魚の若草焼き トマトスープ アスパラピーンズサラダ	○	鶏肉 ホキ 大豆 絹ごし豆腐 牛乳	米 有塩バター 油 マヨネーズ (エッグケア) 砂糖	しょうが とうもろこし にんじん さやいんげん ほうれんそう アスパラガス キャベツ きゅうり 玉葱 トマト	683 kcal 32.5 g 27.5 g 3.0 g
22 木	ごはん	とりにく しちみや あすかじる 鶏肉の七味焼き 飛鳥汁 やさしい うめあ 野菜の梅和え くだもの	○	鶏肉 豚肉 みそ 牛乳	米 油 砂糖	しょうが ぶなしめじ だいこん きゅうり にんじん 梅 ごぼう はくさい ねぎ こまつな 河内晩柑	726 kcal 32.3 g 25.7 g 2.8 g
23 金	レモンシュガー トースト	ポテトサラダ ポークピーンズ くだもの	○	ロースハム 大豆 いんげんまめ 豚肉 牛乳	食パン 有塩バター じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ (エッグケア) 薄力粉	レモン きゅうり にんじん 玉葱 セロリー マッシュルーム パイナップル	725 kcal 26.2 g 32.1 g 2.9 g
26 月	わかめごはん	わふう たまごや 和風あんかけ卵焼き ゆかり和え 根菜のごま汁	○	炊き込みわかめ 鶏ひき肉 たまご 豚肉 生揚げ みそ 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 かたくり粉 さといも 白すりごま	にんじん 玉葱 赤ピーマン ごぼう とうもろこし ほうれんそう 干し椎茸 こまつな もやし ねぎ えのきたけ ゆかり だいこん	728 kcal 32.1 g 22.5 g 2.7 g
27 火	ツナと小松菜の わふう 和風スパゲッティ	コールスローサラダ とうにゅう 豆乳スープ ミルクゼリー 黒蜜かけ	○	ベーコン まぐろ缶詰 焼きのり 鶏肉 あさり 豆乳 アガー 牛乳	スパゲッティ 油 有塩バター 砂糖 じゃがいも 黒砂糖	にんにく こまつな にんじん 玉葱 ぶなしめじ キャベツ とうもろこし きゅうり レモン エリンギ しょうが パセリ	723 kcal 30.9 g 25.4 g 3.3 g
28 水	ごはん	さば 焼 焼き かむかむ海藻サラダ のっぺい汁 くだもの	○	まさば わかめ ちりめんじゃこ 鶏肉 牛乳	米 中さら糖 油 板こんにゃく さといも かたくり粉	切干しだいこん もやし にんじん 玉葱 だいこん 生しいたけ ぶなしめじ ねぎ こまつな 清見オレンジ	701 kcal 31.8 g 23.0 g 2.6 g
29 木	ひすいピラフ	ぶたにく 豚肉のバーベキュー風味焼き にんじんサラダ キャベツスープ	○	豚肉 ベーコン 牛乳	米 有塩バター 油 砂糖 かたくり粉 アーモンド	にんにく 玉葱 こまつな えだまめ りんご しょうが ねぎ レモン にんじん キャベツ パセリ ぶなしめじ	697 kcal 31.0 g 27.7 g 2.7 g
30 金	にく 肉ごぼうごはん	きびなご だいず あ に 大豆の揚げ煮 やさしい 野菜のアーモンド和え みそ汁	○	豚ひき肉 きびなご 大豆 みそ 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 アーモンド じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん ほうれんそう キャベツ えのきたけ もやし	696 kcal 31.5 g 23.5 g 3.2 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。