

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
2木	ごはん	まーぼー豆腐 ごま和え きのこわかめのスープ	○	豚ひき肉 みそ 木綿豆腐 鶏肉 生わかめ 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 練りごま ごま	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 いら ねぎ キャベツ きゅうり もやし えのきたけ 生しいたけ	691 kcal 30.1 g 23.4 g 3.1 g
3金	ターメリックライス	鶏肉の塩こしょう焼き 野菜サラダ コーンスープ	○	鶏肉 クリーム 牛乳	米 有塩バター アーモンド 砂糖 油 ごま	キャベツ にんじん 玉葱 とうもろこし ほうれんそう きゅうり	707 kcal 29.1 g 28.1 g 1.7 g
6月	ごはん 十五夜	さくさくつくね のり和え みそ汁 カルピスゼリー	○	鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご 焼きのり 絹ごし豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 パン粉 かたくり粉	れんこん しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし えのきたけ キャベツ	675 kcal 32.0 g 21.8 g 3.3 g
7火	キャロットライスの クリームソースがけ	イタリアンサラダ 小松菜とハムのスープ りんごのコンポート	○	鶏肉 ロースハム 牛乳	米 有塩バター 油 薄力粉 砂糖	にんじん 玉葱 しょうが マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな ★りんご レモン	674 kcal 23.9 g 19.5 g 2.5 g
8水	ごはん	鯖のカレー焼き 野菜のアーモンド和え のっぺい汁	○	まさば 鶏肉 牛乳	米 砂糖 アーモンド 板こんにゃく さといも かたくり粉	こまつな キャベツ にんじん えのきたけ だいこん ねぎ 生しいたけ ぶなしめじ	705 kcal 33.4 g 25.2 g 2.5 g
9木	回鍋肉丼	青梗菜の和え物 わかめスープ 杏仁豆腐	○	豚肉 みそ 豆みそ 絹ごし豆腐 わかめ アガー 牛乳	米 油 砂糖 はちみつ ごま	しょうが 青ピーマン キャベツ にんじん ねぎ もやし チンゲンツアイ	707 kcal 29.7 g 23.1 g 2.6 g
10金	ごまハニートースト 目の愛護デー・ トマトの日	野菜サラダ トマトシチュー	○	豚肉 牛乳	食パン 有塩バター はちみつ 練りごま 砂糖 油 じゃがいも 薄力粉	とうもろこし 缶詰(ホ-ル) にんじん キャベツ きゅうり 玉葱 しょうが トマト トマト缶詰 ほうれん草	697 kcal 30.4 g 31.4 g 2.4 g
14火	ほうとう	スパイシーポテト 海藻サラダ くだもの	○	豚肉 油揚げ みそ わかめ 鶏肉 牛乳	ほうとう さといも じゃがいも ごま 油 砂糖	ごぼう にんじん だいこん 西洋かぼちゃ ねぎ こまつな 干し椎茸 キャベツ とうもろこし かき	690 kcal 29.5 g 21.2 g 3.7 g
15水	ごはん	豚肉と厚揚げの味噌炒め 糸寒天のサラダ えのきたけたまご汁	○	豚肉 生揚げ みそ 寒天 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉	しょうが 青ピーマン キャベツ にんじん ぶなしめじ きゅうり 玉葱 えのきたけ こまつな	689 kcal 31.8 g 24.9 g 2.4 g
16木	わかめごはん	肉じゃが たくあんサラダ 五目みそ汁	○	炊き込みわかめ 豚肉 さつま揚げ かつお節 木綿豆腐 わかめ みそ 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま さつまいも	玉葱 にんじん 干し椎茸 たくあん 干し大根漬 もやし きゅうり だいこん ねぎ	696 kcal 29.5 g 16.9 g 2.8 g
17金	ジンジャーピラフ	白身魚のハーブ焼き コールスローサラダ 野菜スープ	○	鶏肉 まだら ベーコン 牛乳	米 油 パン粉 砂糖 じゃがいも	しょうが とうもろこし にんじん にんにく キャベツ きゅうり レモン 玉葱 ほうれんそう	688 kcal 30.6 g 23.3 g 3.2 g
20月	ごはん	豚肉のハーベキュー風味焼き かぼちゃときのこのマリネ キャベツスープ	○	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 アーモンド	玉葱 ★りんご しょうが レモン にんにく ねぎ キャベツ 西洋かぼちゃ エリンギ ぶなしめじ	684 kcal 31.0 g 20.2 g 2.1 g
21火	キムチチャーハン	春雨サラダ 野菜スープ 豆乳ゼリー 黒蜜がけ	○	豚肉 むきえび ボンレスハム 鶏肉 豆乳 アガー 牛乳	米 油 緑豆はるさめ 砂糖 かたくり粉 黒砂糖	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ にんじん 干し椎茸 キャベツ チンゲンツアイ とうもろこし はくさい(キムチ漬け) きゅうり	716 kcal 29.4 g 19.0 g 2.9 g
22水	五目おこわ	白身魚のもみじ焼き 白和え けんちん汁	○	豚ひき肉 ホキ みそ 干ひじき 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	米 もち米 油 砂糖 マヨネーズ(エックク ア) ごま 板こんにゃく さといも	にんじん ごぼう 干し椎茸 しょうが えのきたけ ほうれんそう だいこん ねぎ	714 kcal 34.0 g 23.9 g 3.3 g
23木	ゆかりご飯	さつま芋コロッケ 野菜サラダ みそ汁	○	豚ひき肉 たまご 油揚げ みそ 牛乳	米 さつまいも 薄力粉 パン粉 砂糖	ゆかり粉 玉葱 とうもろこし 缶詰 にんじん キャベツ きゅうり だいこん こまつな ねぎ	738 kcal 22.9 g 22.0 g 3.2 g
24金	ビスキュイパン	ツナとわかめのサラダ ミネストローネ フルーツゼリー	○	たまご まぐろ缶詰 わかめ 鶏肉 大豆 牛乳	ミルクパン 砂糖 有塩バター 薄力粉 アーモンド 油 じゃがいも マカロニ	きゅうり キャベツ もやし 玉葱 パセリ とうもろこし にんじん にんにく だいこん トマト缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 バイン缶詰	715 kcal 28.8 g 24.9 g 2.7 g
27月	ごはん	赤魚の梅みそ焼き じゃが芋のきんぴら 豚汁 すりおろしりんごゼリー	○	あかうお みそ 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 さといも 板こんにゃく	梅干し にんじん ごぼう だいこん ねぎ ★りんご りんごジュース レモン	690 kcal 31.1 g 14.5 g 2.5 g
28火	ごぼうチャーハン	あんかけにらたま 華風もやし 青梗菜スープ	○	鶏ひき肉 たまご 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉	にんにく ごぼう にんじん ねぎ 干し椎茸 いら こまつな もやし チンゲンツアイ	700 kcal 31.3 g 23.4 g 2.9 g
29水	ごはん	筑前煮 和風サラダ みそ汁	○	鶏肉 みそ 絹ごし豆腐 油揚げ 牛乳	米 油 板こんにゃく 砂糖	にんじん ごぼう たけのこ 干し椎茸 れんこん キャベツ きゅうり だいこん こまつな もやし	690 kcal 27.0 g 21.2 g 2.8 g
30木	ポロネーゼ・ スパゲッティ	人蔘サラダ 豆乳スープ	○	豚ひき肉 鶏肉 豆乳 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 アーモンド じゃがいも	にんにく セロリー 玉葱 にんじん トマト缶詰 キャベツ パセリ エリンギ とうもろこし しょうが	695 kcal 28.2 g 26.2 g 2.9 g
31金	カレーピラフ ハロウィン	マッシュポテト ジュリエンスープ パンキンケーキ	○	鶏肉 白いんげん豆 ベーコン たまご 牛乳	米 油 有塩バター じゃがいも 砂糖 薄力粉	にんにく 玉葱 にんじん とうもろこし キャベツ パセリ さやいんげん セロリー 西洋かぼちゃ	726 kcal 23.5 g 25.8 g 2.2 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。