



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
8水	チキンカレー	イタリアンサラダ キャベツスープ	○	鶏肉 牛乳	米 油 ジャガイモ 薄力粉 有塩バター	しょうが にんにく 玉葱 にんじん トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	733 kcal 25.5 g 23.7 g 2.8 g
9木	ごはん	とりにく鶏肉の照り焼き いとかんてん糸寒天のサラダ とうもろこし豆乳みそ汁	○	鶏肉 寒天 油揚げ 豆乳 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉	しょうが にんじん キャベツ きゅうり 玉葱 ごぼう はくさい ぶなしめじ ねぎ こまつな	689 kcal 30.2 g 26.1 g 2.4 g
10金	フレンチトースト	にんじんサラダ ポトフ フルーツヨーグルト	○	たまご 豚肉 ウィンナー ヨーグルト 牛乳	食パン 有塩バター 砂糖 油 ジャガイモ	にんじん キャベツ パセリ しょうが にんにく セロリー 玉葱 さやいんげん ★もも缶詰 パイナップル	691 kcal 29.6 g 28.0 g 2.5 g
13月	ごはん	しろめさかな白身魚のマヨネーズ焼き やさい野菜サラダ ミネストローネ	○	しろさけ チーズ ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 マヨネーズ (エッグケア) ジャガイモ	玉葱 マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん きゅうり だいこん にんにく セロリー トマト缶詰 しょうが さやいんげん	726 kcal 31.2 g 27.3 g 2.3 g
14火	わかめごはん	あげじゃがいものそぼろ煮 ごま和え よしのじろ吉野汁	○	炊き込みわかめ 豚肉 竹輪 鶏肉 板なしかまぼこ 牛乳	米 ジャガイモ 油 砂糖 かたくり粉 練りごま 白すりごま 焼き麩	にんじん 玉葱 たけのこ 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
15水	春のちらしずし にゅうがくいわ こんだて 入学祝い献立	たくあんサラダ かつお節 粕汁 ピーチゼリー	○	たまご 鶏肉 油揚げ のり かつお節 豆腐 板なしかまぼこ アガー 牛乳	米 砂糖 油 白炒りごま	にんじん 干し椎茸 れんこん さやえんどう もやし きゅうり しそ葉 だいこん はくさい えのきたけ こまつな ねぎ ネクター ★もも缶詰(果肉)	738 kcal 29.3 g 22.6 g 2.6 g
16木	ごはん	にくどうふ肉豆腐 えだまめ枝豆サラダ みそ汁	○	豚肉 木綿豆腐 干ひじき 牛乳	米 油 しらたき 砂糖 白炒りごま	にんじん 玉葱 ぶなしめじ たけのこ まいだけ ねぎ こまつな もやし キャベツ えだまめ だいこん	682 kcal 32.4 g 21.0 g 2.7 g
17金	ごもく五目うどん	ちくわのいそべ揚げ ポテトサラダ	○	鶏肉 板なしかまぼこ わかめ 焼き竹輪 たまご ロースハム 牛乳	細うどん 薄力粉 ジャガイモ 砂糖 油 マヨネーズ (エッグケア)	にんじん 生しいたけ ねぎ こまつな きゅうり 玉葱	690 kcal 31.4 g 29.3 g 3.8 g
20月	ごはん	さば 鮭の幽庵焼き のりあえ けんちん汁 くだもの	○	まさば 焼きのり 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 油 板こんにゃく さといも	ゆず ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ 清見オレンジ	682 kcal 32.5 g 21.5 g 2.6 g
21火	コーンピラフ	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 ロースハム 牛乳	米 油 ジャガイモ 砂糖	とうもろこし 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	690 kcal 28.2 g 25.2 g 3.2 g
22水	ごはん	まーぼー豆腐 麻婆豆腐 ちんげんさい 中華和え かきたまコーンスープ	○	豚肉 豆腐 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 玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ にら ねぎ もやし チンゲンツァイ とうもろこし こまつな	707 kcal 29.5 g 22.9 g 3.2 g
23木	ごはん	ハンバーグ おろしソースがけ ゆかり和え みそ汁	○	牛ひき肉 豚肉 たまご 豆腐 わかめ 牛乳	米 油 ジャガイモ パン粉 かたくり粉	玉葱 だいこん こまつな にんじん もやし えのきたけ ゆかり粉	715 kcal 31.0 g 25.1 g 3.0 g
24金	ふた豚キムチ丼	かいそう海藻サラダ はるさめ春雨スープ くだもの	○	豚肉 わかめ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 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 にら だいこん えのきたけ きゅうり たけのこ カラマンダリン	696 kcal 30.2 g 20.4 g 3.1 g
27月	ごはん	なまあ生揚げの肉みそがけ あからし和え とりにく鶏肉と大根のスープ	○	生揚げ 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉	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 だいこん わけぎ	683 kcal 31.3 g 24.6 g 2.5 g
28火	たけのこごはん	きりほしだいこん 切干大根入り卵焼き だいこん 大根の梅和え すまし汁	○	鶏肉 油揚げ たまご わかめ 牛乳	米 油 砂糖	たけのこ にんじん さやえんどう 干し椎茸 切干しいたけ ほうれんそう だいこん きゅうり 梅干し ねぎ	697 kcal 30.2 g 24.3 g 2.6 g
30木	ウィンナーと野菜の トマトスパゲッティ	アスパラガスのサラダ やさい野菜スープ ぶどうゼリー	○	ウィンナー チーズ 大豆 鶏肉 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖	にんじん 玉葱 青ピーマン トマト マッシュルーム トマト缶詰 アスパラガス キャベツ きゅうり しょうが とうもろこし ほうれんそう ぶどうジュース	698 kcal 28.5 g 24.4 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。