



※都合によりやむを得ず献立を変更させていただく場合があります。

日・曜日		献立名	使用食材			エネルギー		
			あかしょくざい 赤の食材	きいろしょくざい 黄色の食材	みどりしょくざい 緑の食材	たんぱく質	脂質	
			ちにくほね 血や肉や骨になる	ねつちから 熱や力になる	からだちょうし ととの体の調子を整える	たんすいゆぶつ たんぱく質	えんぶん 脂質	
1	木	①ごはん ③ポークチャップ ⑤ヨーグルト（いちご）	②味噌汁（じゃがいも・わかめ） ④もやしの甘酢サラダ	豚肉 わかめ ロースハム ヨーグルト（いちご）	米 ごま油 じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんにく にんじん もやし ピーマン きゅうり	450 18.4 55.7	16.1 1.7
2	金	①ごはん ③千草卵焼き ⑤ピーチゼリー	②味噌汁（ほうれん草・豆腐） ④五目煮豆	絹ごし豆腐 ひじき 卵 大豆 鶏ひき肉 焼ちくわ	米 サラダ油 ゼリーの素	ほうれん草 長ねぎ 白桃缶 たけのこ水煮 だいこん 黄桃缶 にんじん いんげん	451 16.5 72.1	9.9 1.4
5	月	①ごはん ③鶏のからあげ ⑤みかん	②味噌汁（だいこん・油揚げ） ④青菜のごま和え ⑥牛乳	油揚げ 鶏肉 牛乳	米 すりごま（白） 片栗粉 サラダ油	だいこん こまつな みかん しょうが にんじん にんにく もやし	437 16.8 46.7	19.1 1.6
6	火	①カレーうどん ③フレンチサラダ	②のりチーズ卵焼き ④フルーチェ（いちご）	豚肉 ダイスターズ 牛乳 油揚げ あおのり 卵 ロースハム	うどん ストロベリーソース サラダ油 フルーチェ カレールー カレー粉 片栗粉	にんじん キャベツ ポッカレモン たまねぎ きゅうり 長ねぎ トマト	433 18.4 48.3	17.1 2.1
7	水	①麻婆豆腐丼 ③中華和え	②わかめスープ ④ヨーグルト	木綿豆腐 ロースハム 豚ひき肉 ヨーグルト わかめ	米 ごま油 サラダ油 片栗粉	長ねぎ しょうが もやし にんじん にんにく きゅうり 干しいたけ グリンピース	413 16 53	14.4 1.6
8	木	①ふりかけごはん ③さばのみそ煮 ⑤りんご	②けんちん汁 ④おかか和え	木綿豆腐 糸かつお 鶏肉 さば	米 ふりかけ ごま油	だいこん しいたけ こまつな にんじん 長ねぎ もやし ごぼう しょうが りんご	419 20.1 49.4	13.9 1.8
9	金	①ロールパン ③ツナひじきサラダ ⑤野菜&果物ジュース	②チキンのコーンシチュー ④バナナ	鶏肉 ひじき ツナ	バターロール サラダ油 じゃがいも シチューミックス	にんじん しめじ きゅうり バナナ たまねぎ ブロッコリー クリームコーン缶 コーン キャベツ 野菜&果物ジュース	397 13.3 62.4	11.3 1.8
12	月	 振替休日 						
13	火	①みそラーメン ③大根サラダ	②大学いも ④ジョア（ストロベリー）	豚ひき肉 ツナ	ラーメン さつまいも サラダ油 黒ゴマ ごま油 ジョア（ストロベリー）	しょうが にんじん だいこん キャベツ にら きゅうり もやし 長ねぎ	489 17.3 76.7	12.2 2.1
14	水	①チキンライス ③コールスローサラダ	②ほうれん草のスープ ④チョコババロア	鶏肉 生クリーム ロースハム 牛乳	米 ババロアの素（チョコ） バター サラダ油	たまねぎ ほうれん草 にんじん いちご しめじ えのき きゅうり グリンピース キャベツ ポッカレモン	410 12 57.6	14.2 1.8
15	木	①ごはん ③白身魚のから揚げ（付） ⑤みかんの缶詰	②牛乳 ④ポパイチーズサラダ	牛乳 ダイスターズ たら ロースハム	米 オリーブ油 片栗粉 片栗粉 サラダ油	ブロッコリー コーン ほうれん草 みかん缶 にんじん	451 18.8 52.1	17.7 1.3
16	金	①はちみつマーガリンサンド ③豚とポテトのカレー炒め ⑤ヨーグルト（いちご）	②キャベツスープ ④ブロッコリーのゴマサラダ	ロースハム 豚肉 ヨーグルト（いちご）	食パン じゃがいも 練りごま（白） マーガリン サラダ油 すりごま（白） はちみつ カレー粉	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ いんげん パセリ ブロッコリー	434 18.5 49.9	18.1 2
17	土	①ごはん ③バーベキューチキン ⑤バナナ	②味噌汁（だいこん・にら） ④青菜のツナマヨ和え	鶏肉 ツナ	米 サラダ油 マヨネーズ	だいこん にんにく にんじん にら こまつな バナナ たまねぎ もやし	405 14.1 52.5	15 1.4
19	月	①ごはん ③サバのみぞれ煮 ⑤フルーツポンチ	②味噌汁（こまつな・たまねぎ） ④青のりポテト	さば あおのり	米 サラダ油 片栗粉 ナチュラルポテト	こまつな だいこん キウイフルーツ たまねぎ ポッカレモン 黄桃缶 しょうが みかん缶	457 13.5 64	14 1.4
20	火	①チキンのトマトクリームスパゲティ ③ミモザサラダ	②コンソメスープ ④ヤクルト	鶏肉 卵 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 片栗粉 オリーブ油 サラダ油 小麦粉 ヤクルト	たまねぎ ブロッコリー えのき こまつな マッシュルーム にんにく キャベツ ホールトマト缶 にんじん きゅうり	409 15.5 55.7	13.6 1.9
21	水	①キーマカレーライス ③コーンサラダ	②白菜スープ ④オレンジ	豚ひき肉 ロースハム ツナ	米 サラダ油 カレールー	たまねぎ しょうが こまつな オレンジ にんじん にんにく きゅうり しめじ はくさい コーン	413 13.8 55.9	14.5 2
22	木	①ごはん ③豚肉のスタミナ炒め ⑤ヨーグルト	②味噌汁（豆腐・わかめ） ④ポテトサラダ	絹ごし豆腐 ロースハム わかめ ヨーグルト 豚肉	米 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ 片栗粉	たまねぎ にら にんじん にんにく もやし きゅうり	438 16.3 57.3	14.8 1.4
23	金	①ロールパン ③マカロニグラタン ⑤牛乳	②ベーコンポテトスープ ④いちご	ベーコン ビザ用チーズ 鶏肉 粉チーズ 牛乳	バターロール バター じゃがいも ツイストマカロニ 小麦粉	たまねぎ マッシュルーム いちご キャベツ コーン パセリ ブロッコリー	424 17.6 42.1	20.2 2
26	月	①ごはん ③鮭の風味焼き ⑤プリン	②豚汁 ④ほうれん草のおひたし	豚肉 牛乳 鮭 糸かつお	米 サラダ油 じゃがいも プリンミックス（卵不使用） すりごま（白） カラメルシロップ	だいこん 長ねぎ にんじん ほうれん草 ごぼう もやし	430 19.6 54.7	13.3 1.4
27	火	①鶏塩うどん ③小松菜サラダ	②ツナじゃが煮 ④ヨーグルト（いちご）	鶏肉 ヨーグルト（いちご） ツナ ロースハム	うどん マヨネーズ じゃがいも サラダ油	はくさい 長ねぎ こまつな にんじん たまねぎ きゅうり しいたけ グリンピース トマト	405 15.3 56.1	13.5 2.1
28	水	①ピビンパ丼 ③鶏とキャベツのゴママヨ和え	②味噌汁（はくさい・わかめ） ④キウイフルーツ	豚肉 鶏ささみ 錦糸卵 わかめ	米 ごま油 マヨネーズ しらたき 白ゴマ すりごま（白） サラダ油 片栗粉	にんにく にんじん キャベツ しょうが ほうれん草 きゅうり もやし はくさい キウイフルーツ	444 16.1 51.2	18.8 2

※ 肉加工品（ハム・ウインナー・ベーコン）は、すべて無添加（アレルゲンフリー）のものを使用しています。
※ カレールー・シチュールー・ふりかけは、アレルゲンフリー（27品目不使用）のものを使用しています。
※ 甲殻類・ナッツ・そば・魚卵は、使用していません。