



日・曜日	献立名	使用食材			エネルギー	
		赤の食材	黄色の食材	緑の食材	タンパク質	脂質
		血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	炭水化物	塩分
1 木	①ごはん ②味噌汁(はくさい・えのき) ③白身魚のフライ ④ひじきの煮物 ⑤キウイフルーツ	たら 小麥粉 ひじき 油揚げ	米 サラダ油 小麥粉 ドライパン粉	はくさい 生しいたけ えのき キウイフルーツ にんじん	451	16.8 13 66.4 1.4
2 金	①はちみつマーガリンサンド ②ココロ野菜のスープ ③バーベキューチキン ④フレンチサラダ ⑤ヨーグルト	ウインナー ヨーグルト 鶏肉 ロースハム	食パン ジャがいも マーガリン サラダ油 はちみつ	にんじん にんにく トマト たまねぎ キャベツ ポッカレモン セロリ きゅうり	428	20 15.5 52 1.8
3 土	おたのしみ きゅうしょく ふりかけごはん 味噌汁(油揚げ・わかめ) ※ アレルギー食材は使用していません。 かれのい煮付け 磯香和え みんな一緒に食べられる「なかよし給食」です。 ぶどうのゼリー					
5 月	①ごはん ②味噌汁(じゃがいも・にら) ③五目卵焼き ④華風和え ⑤ジョア(白ぶどう)	卵 ひじき ロースハム	米 ゴマ油 じゃがいも ジョア(白ぶどう) サラダ油	にら 干しいたけ きゅうり にんじん 豆苗 たけのこ水蒸し こまつな	453	18.1 12.5 66 1.4
6 火	①ソース焼きそば ②わかめスープ ③大根サラダ ④キウイフルーツ ⑤牛乳	豚肉 牛乳 わかめ ツナ	中華麺 サラダ油 ゴマ油	キャベツ ビーマン きゅうり たまねぎ 長ねぎ キウイフルーツ にんじん だいこん	463	14.8 14.9 65.6 1.6
7 水	①鮭チャーハン ②ポテトスープ ③お豆腐サラダ ④ヨーグルト(いちご)	さけそぼろ 木綿豆腐 卵 ヨーグルト(いちご) ウインナー	米 練りごま(白) ゴマ油 サラダ油 じゃがいも	長ねぎ キャベツ たまねぎ しめじ きゅうり こまつな にんじん	449	18.2 13.9 63.3 1.6
8 木	①ごはん ②味噌汁(こまつな・ねぎ) ③サハのみぞれ煮 ④もやしの甘酢サラダ ⑤ピーチゼリー	さば ロースハム	米 ゴマ油 片栗粉 ゼリーの素(ピーチ) 大根おろし	こまつな もやし 長ねぎ きゅうり しょうが にんじん	458	15.6 9.9 71.4 1.6
9 金	①ロールパン ②大根のコンソメスープ ③ポテトミートグラタン ④ハムサラダ ⑤オレンジ	ウインナー ロースハム 豚ひき肉 ピザ用チーズ	バターロール バター ツイストマカロニ 小麦粉 じゃがいも サラダ油	だいこん たまねぎ ダイストマト缶 オレンジ えのき しめじ こまつな にんじん にんにく きゅうり	443	17.8 14.8 58.6 1.9
10 土	①ごはん ②味噌汁(豆腐・わかめ) ③豚のしょうが焼き ④キャベツのバターソテー ⑤野菜&果物ジュース	絹ごし豆腐 ベーコン わかめ 豚肉	サラダ油 米 片栗粉 バター	しょうが にら たまねぎ キャベツ にんじん 野菜&果物ジュース	450	14.9 13.6 65.2 1.3
なつやすみ						
14 水	①キーマカレーライス ②ほうれん草のスープ ③ブロッコリーのゴマサラダ ④オレンジゼリー	豚ひき肉 ロースハム	米 練りごま(白) サラダ油 すりごま(白) カレールー ゼリーの素(オレンジ)	たまねぎ しょうが ブロッコリー にんじん にんにく コーン しめじ ほうれん草	457	14.2 12.7 70.5 1.3
15 木	①ごはん ②牛乳 ③鮭の塩焼き ④青のりポテト ⑤桃の缶詰	牛乳 さけ あおのり	米 サラダ油 プチヨルポテト	桃の缶詰	453	16.7 13 63.9 1.3
16 金	①ジャムサンド ②マカロニスープ ③照り焼きチキン ④ポパイサラダ ⑤バナナ ⑥牛乳	鶏肉 ロースハム 牛乳	食パン ツイストマカロニ オリーブ油 マーガリン サラダ油 いちごジャム 片栗粉	たまねぎ コーン にんじん バナナ ほうれん草	456	20.8 13.7 62.2 1.5
19 月	①ごはん ②味噌汁(えのき・豆腐) ③豚とポテトのカレー炒め ④もやしとハムのサラダ ⑤すいか	絹ごし豆腐 豚肉 ロースハム	米 サラダ油 じゃがいも ゴマ油 カレー粉	えのき いんげん すいか にんじん もやし たまねぎ きゅうり	434	16.7 13 61.3 1.3
20 火	①冷やしラーメン ②さつまいもの甘辛煮 ③ほうれん草のおかか和え ④ヨーグルト(いちご)	ロースハム ヨーグルト(いちご) 鶏糸卵 かつおぶし	ラーメン ゴマ油 さつまいも	きゅうり もやし ほうれん草 にんじん	438	17 10.8 69.3 1.9
21 水	①ピピン丼 ②味噌汁(たまねぎ・はくさい) ③中華サラダ ④キウイフルーツ	豚肉 ロースハム 卵	米 サラダ油 しらだき すりごま(白) ゴマ油 片栗粉	にんにく ほうれん草 もやし しょうが たまねぎ きゅうり にんじん はくさい キウイフルーツ	445	14.9 13.9 64 1.7
22 木	①ごはん ②味噌汁(だいこん・油揚げ) ③サワラのカレー風味焼き ④ほうれん草の和風サラダ ⑤オレンジ ⑥牛乳	油揚げ 糸かつお さわら 刻みのり 鶏ささみ 牛乳	米 バター カレー粉 サラダ油 小麦粉	だいこん オレンジ ほうれん草 にんじん	452	22.4 14.5 55.5 1.1
23 金	①ロールパン ②オニオンスープ ③マカロニグラタン ④コーンサラダ ⑤ヤクルト	ベーコン ピザ用チーズ 鶏肉 ツナ 牛乳	バターロール 小麦粉 ツイストマカロニ ヤクルト バター サラダ油	たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン こまつな マッシュルーム缶 きゅうり	449	18 15.9 58.1 1.9
24 土	おたのしみ きゅうしょく ふりかけごはん 味噌汁(油揚げ・わかめ) ※ アレルギー食材は使用していません。 かれのい煮付け 磯香和え みんな一緒に食べられる「なかよし給食」です。 ぶどうのゼリー					
26 月	①ごはん ②味噌汁(豆腐・ねぎ) ③白身魚の野菜あんかけ ④筑前煮 ⑤フルーチェ(いちご)	絹ごし豆腐 牛乳 かれのい 鶏肉	米 フルーチェ(いちご) サラダ油 ストロベリーソース 片栗粉 さといも	長ねぎ はくさい たまねぎ ごぼう にんじん いんげん	456	18.6 1.1 62.8 1.7
27 火	①肉うどん ②甘辛揚げじゃが ③キャベツの味噌サラダ ④ジョア(白ぶどう)	豚肉 ロースハム	うどん サラダ油 ジョア(白ぶどう) じゃがいも 白ごま 片栗粉 すりごま(白)	たまねぎ きゅうり 長ねぎ にんじん キャベツ	455	16.6 12.1 69.7 1.9
28 水	①親子丼 ②味噌汁(油揚げ・えのき) ③もやしの三色和え ④ヨーグルト	卵 ヨーグルト 鶏肉 油揚げ	米 サラダ油 サラダ油 すりごま(白)	たまねぎ えのき にんじん もやし グリーンピース きゅうり	460	21.3 11.4 65.6 1.4
29 木	①ごはん ②味噌汁(だいこん・にんじん) ③お豆腐ハンバーグ ④青菜のごま和え ⑤牛乳	合ひき肉 牛乳 木綿豆腐 ひじき	米 サラダ油 ドライパン粉 すりごま(白)	だいこん ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ	448	19.5 14.1 58.8 1.3
30 金	①はちみつマーガリンサンド ②コンソメスープ ③ポパイオムレツ ④キャベツとツナのサラダ ⑤バナナ	ロースハム ベーコン 卵 ダイスター 牛乳 ツナ	食パン サラダ油 マーガリン はちみつ	にんじん しめじ きゅうり たまねぎ ほうれん草 コーン えのき キャベツ バナナ	434	17.2 20.1 48.1 1.9
31 土	おたのしみ きゅうしょく ふりかけごはん 味噌汁(油揚げ・わかめ) ※ アレルギー食材は使用していません。 かれのい煮付け 磯香和え みんな一緒に食べられる「なかよし給食」です。 ぶどうのゼリー					

※ 肉加工品(ハム・ウインナー・ベーコン)はすべて無添加(アレルギーフリー)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、アレルギーフリー(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。