



※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・しょうさい 赤の食材	きいろ・しょうさい 黄色の食材	みどり・しょうさい 緑の食材	たんぱく質・脂質 タンパク質・脂質	たんぱく質 タンパク質	脂質 脂質
		ちく・ほね 肉や骨になる	ねつ・ちから 熱や力になる	からだ・しょうさい からだの調子を整える			
1 火	①ジャムサンド ②白菜スープ ③照り焼きチキン ④小松菜サラダ ⑤野菜&果物ジュース(白ぶどう)	鶏肉 ロースハム	食パン マーガリン いちごジャム サラダ油 片栗粉 マヨドレ	はくさい たまねぎ こまつな きゅうり にんじん	400		
					18.9	13.5	
					49.4	1.9	
2 水	①中華丼 ②味噌汁(たまねぎ・キャベツ) ③もやしの甘酢サラダ ④フルーツポンチ	豚肉 鶏肉	米 サラダ油 ごま油 片栗粉	しょうが たまねぎ にんじん はくさい だけのこ キャベツ もやし きゅうり 黄桃缶 白桃缶 みかん缶 キウイフルーツ パナナ ポッカレモン	458		
					18.3	11.1	
					68.7	1.2	
3 木	①肉うどん ②ポテトフライ ③お豆腐サラダ ④ヨーグルト(いちご)	豚肉 ヨーグルト(いちご) 豆腐	うどん シュースtringポテト サラダ油 ねりごま	たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	464		
					18.3	14.9	
					64.8	1.6	
4 金	①ふりかけごはん(おかか) ②味噌汁(かぶ・ほうれん草) ③鶏のからあげ ④キャベツとツナのサラダ ⑤あじさいゼリー	鶏肉 ツナ	米 ふりかけ 片栗粉 サラダ油 ゼリーの素(ピーチ) ゼリーの素(ぶどう)	かぶ ほうれん草 しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり	457		
					17.9	11.7	
					67.7	1.4	
7 月	①ミートソーススパゲティ ②キャベツスープ ③ブロッコリーのゴマサラダ ④ヤクルト	豚肉 ワインナー ヤクルト	スパゲティ パター 小麦粉 ねりごま すりごま	たまねぎ ビーマン にんじん しいたけ にんにく トマト缶 キャベツ ブロッコリー コーン	456		
					20.8	11.6	
					68.3	1.2	
8 火	①ごはん ②すまし汁(えのきだけ・わかめ) ③さわらのねぎ味噌焼き ④筑前煮 ⑤ピーチゼリー	わかめ さわら 鶏肉	米 サラダ油 さといも ゼリーの素(ピーチ)	えのきだけ 長ねぎ にんじん ごぼう いんげん	451		
					21.6	9	
					67.8	1.6	
9 水	①ボークカレーライス ②野菜スープ ③ほうれん草の和風サラダ ④プリン	豚肉 ワインナー 鶏肉 牛乳 のり かつおぶし	米 じゃがいも サラダ油 カレー粉 カレー粉 プリンの素(卵不使用)	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん みずな ほうれん草	457		
					22.9	13.9	
					58.5	1.6	
10 木	①ごはん ②味噌汁(はくさい・おふ) ③しょうが風味の肉野菜炒め ④さつまいもの甘辛煮 ⑤パナナ	豚肉	米 白玉粒 サラダ油 片栗粉 さつまいも	はくさい しょうが たまねぎ もやし にんじん にら パナナ	445		
					13.7	9.6	
					74.2	1.1	
11 金	①ロールパン ②オニオンスープ ③コロッケ ④もやしとハムのサラダ ⑤オレンジジュース	ベーコン 豚肉 ロースハム	バターロール じゃがいも サラダ油 小麦粉 パン粉 ごま油	たまねぎ にんじん もやし きゅうり オレンジジュース	408		
					14	14.5	
					56.7	1.8	
14 月	①ごはん ②味噌汁(豆腐・ねぎ) ③サバの塩焼き ④鶏と大根の煮物 ⑤フルーチェ(いちご)	豆腐 さば 鶏肉 牛乳	米 フルーチェ(いちご) サラダ油	長ねぎ 大根おろし だいこん にんじん	455		
					21.9	14.7	
					52.9	1.4	
15 火	①はちみつマーガリンサンド ②大根のコンソメスープ ③バーベキューチキン ④ハムサラダ ⑤ジョア(ブルーベリー)	ワインナー 鶏肉 ロースハム ジョア(ブルーベリー)	食パン マーガリン はちみつ サラダ油	だいこん たまねぎ にんにく こまつな にんじん きゅうり	451		
					21.8	17.1	
					52.4	1.8	
16 水	①麻婆豆腐丼 ②もやしの中華スープ ③華風和え ④キウイフルーツ	豆腐 豚肉 ロースハム 鶏肉	米 サラダ油 片栗粉 ごま油	長ねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく グリーンピース もやし はくさい キャベツ きゅうり キウイフルーツ	446		
					21.8	12.8	
					59.9	1.7	
17 木	①ソース焼きそば ②わかめスープ ③大根サラダ ④ぶどうのゼリー	豚肉 ツナ わかめ	中華麺 サラダ油 ごま油 ゼリーの素(ぶどう)	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン 長ねぎ だいこん きゅうり	457		
					12.7	13.5	
					68.1	1.1	
18 金	①ふりかけごはん(おかか) ②味噌汁(白菜・人参) ③チキンカツ ④中華サラダ ⑤野菜&果物ジュース(りんご)	鶏肉 ロースハム	米 ふりかけ 小麦粉 パン粉 サラダ油 ごま油	はくさい にんじん もやし きゅうり 野菜&果物ジュース(りんご)	459		
					17.3	13.4	
					64.4	1.7	
21 月	①ジャージャー麺 ②青のりポテト ③ブロッコリーとツナのサラダ ④ぶどうのムース	豚肉 あおのり ツナ 牛乳	ラーメン ごま油 片栗粉 サラダ油 ムースの素(ぶどう) ナチュラルポテト	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー	462		
					20	12.8	
					66.1	1.7	
22 火	①ごはん ②味噌汁(小松菜・おふ) ③お豆腐ハンバーグ ④磯香和え ⑤ヤクルト	合い挽き肉 豆腐 ひじき ヤクルト のり	米 白玉粒 パン粉 サラダ油	こまつな たまねぎ はくさい もやし にんじん	447		
					18.4	10.8	
					66.9	1.4	
23 水	①豚丼 ②味噌汁(えのき・豆腐) ③キャベツのごま和え ④ヨーグルト	豚肉 豆腐 ヨーグルト	米 ごま油 片栗粉 すりごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース えのきだけ キャベツ もやし	457		
					18.5	11.8	
					66.6	1.5	
24 木	①ごはん ②味噌汁(ねぎ・わかめ) ③白身魚の野菜あんかけ ④ひじきの煮物 ⑤青りんごゼリー	わかめ からすかい ひじき 油揚げ	米 サラダ油 片栗粉 ゼリーの素(青りんご)	長ねぎ たまねぎ にんじん はくさい しいたけ	460		
					15.9	12.6	
					69.8	1.6	
25 金	①黒糖ロール ②かぶとウィンナーのスープ ③豚肉のトマト煮 ④ポパイサラダ ⑤ジョア(ストロベリー)	ワインナー 豚肉 ロースハム ジョア(ストロベリー)	黒糖ロール じゃがいも サラダ油 オリーブ油	かぶ たまねぎ にんにく しょうが トマト缶 ほうれん草 コーン にんじん	420		
					21.7	11.8	
					55.8	2.1	
28 月	①ごはん ②味噌汁(おふ・キャベツ) ③赤魚のみぞれ煮 ④切干大根の炒め煮 ⑤桃の缶詰	あかうお 油揚げ	米 白玉粒 片栗粉 サラダ油	キャベツ しょうが 大根おろし にんじん 切干大根 いんげん 黄桃缶	455		
					19.2	9.9	
					66.3	1.1	
29 火	①ツナサンド ②マカロニスープ ③豚とポテトのカレー炒め ④フレンチサラダ ⑤ジョア(白ぶどう)	ツナ ワインナー 豚肉 ロースハム ジョア(白ぶどう)	食パン マヨドレ じゃがいも ツイストマカロニ サラダ油 カレー粉	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり ポッカレモン	465		
					21.9	21.7	
					45.4	2	
30 水	①タコライス ②ほうれん草のスープ ③コーンサラダ ④パナナ ⑤牛乳	豚肉 チーズ ツナ 牛乳	米 サラダ油 カレー粉	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 キャベツ ほうれん草 ブロッコリー コーン パナナ	447		
					20.3	9.1	
					70.8	1.2	

※ 肉加工品(ハム・ウィンナー・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。