



※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。

ひ 日・曜日	ようび	こ ん だ て め い 献立名	使 用 食 材					エネルギー	
			あか しよくざい 赤の食材	きいろ しよくざい 黄色の食材	みどり しよくざい 緑の食材	たんぱく し 脂質	たんすい やぶつ たんぱく たんぱく 炭水化物	塩分	
			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 ちようし ととの 体の調子を整える				
1	火	①あんかけ焼きそば ②わかめスープ ③ほうれん草の和風サラダ ④ヨーグルト（いちご）	豚肉 わかめ 鶏肉 刻みのり ヨーグルト（いちご） かつおぶし	中華麺 ごま油 サラダ油	キャベツ もやし にんじん にら 長ねぎ ほうれん草				465 23.4 62 12.9 1.7
2	水	①ごはん ②味噌汁（はくさい・おふ） ③タンドリーチキン ④キャベツのごま和え ⑤青りんごゼリー	鶏肉 ヨーグルト ロースハム	米 白玉麴 カレー粉 サラダ油 ゼリーの素（青りんご） すりごま	はくさい しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし				454 19.3 69.4 10 1.6
3	木	①ボークカレーライス ②オニオンスープ ③もやしとハムのサラダ ④みかん	豚肉 ベーコン ロースハム	米 じゃがいも サラダ油 カレールー カレー粉 ごま油 ナチュラルポテト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり みかん				453 18 61.5 14.6 2.3
4	金	①ココアサンド ②大根のコンソメスープ ③豚肉のトマト煮 ④コールスローサラダ ⑤牛乳	ウインナー 豚肉 ロースハム 牛乳	食パン ココア マーガリン じゃがいも サラダ油	だいこん たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト缶 キャベツ きゅうり レモン汁				415 19.6 47.4 16.3 1.7
7	月	①肉うどん ②ポテトフライ ③わかめと大根のツナサラダ ④フルーチェ（ピーチ）	豚肉 わかめ ツナ 牛乳	うどん シュースtringポテト サラダ油 フルーチェ（ピーチ）	たまねぎ 長ねぎ だいこん きゅうり レモン汁				450 15.9 62.2 15.3 2.1
8	火	①ごはん ②すまし汁（えのき・油揚げ） ③さわらのねぎ味噌焼き ④筑前煮 ⑤オレンジゼリー	油揚げ さわら 鶏肉	米 サラダ油 さといも ゼリーの素（オレンジ）	えのきたけ 長ねぎ にんじん ごぼう いんげん				453 22.7 66.6 9.2 1.5
9	水	①黒糖ロール ②かぶとウインナーのスープ ③コロッケ ④ポパイサラダ ⑤野菜&果物ジュース（白ぶどう）	ウインナー 豚肉 ロースハム	黒糖ロール じゃがいも サラダ油 小麦粉 パン粉 オリーブ油	かぶ たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン 野菜&果物ジュース（白ぶどう）				432 15.2 57.6 15.2 2.1
10	木	①三色丼 ②味噌汁（油揚げ・キャベツ） ③もやしの甘酢サラダ ④ヨーグルト	鶏肉 卵 油揚げ ヨーグルト	米 サラダ油 ごま油	しょうが ほうれん草 キャベツ もやし きゅうり にんじん				449 24.3 56.1 12.7 1.4
11	金	建国記念の日							
14	月	①ミートソーススパゲティ ②キャベツスープ ③ブロッコリーとツナのサラダ ④チョコプリン	豚肉 ツナ 牛乳	スパゲティ バター 小麦粉 サラダ油 プリンの素 ホップクリーム	たまねぎ ピーマン 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 カリフラワー いちご				459 22.6 58.9 14.9 1.1
15	火	①ふりかけごはん（おかか） ②味噌汁（こまつな・たまねぎ） ③揚げ鶏のレモンソース ④大根サラダ ⑤ヨーグルト（いちご）	鶏肉 ヨーグルト（いちご） ツナ	米 ふりかけ 片栗粉 サラダ油 ごま油	こまつな たまねぎ レモン汁 だいこん にんじん きゅうり				455 20.1 62.6 12.9 1.7
16	水	①麻婆豆腐丼 ②もやしの中華スープ ③華風和え ④りんご ⑤牛乳	豆腐 豚肉 ロースハム 鶏肉 牛乳	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 グリンピース もやし はくさい こまつな きゅうり りんご				463 21 64.4 13 1.8
17	木	①ごはん ②味噌汁（おふ・キャベツ） ③赤魚のみぞれ煮 ④ひじきの煮物 ⑤ピーチゼリー	あかうお ひじき 油揚げ	米 白玉麴 片栗粉 サラダ油 ゼリーの素（ピーチ）	キャベツ しょうが にんじん しいたけ 大根おろし				458 19.3 68.6 9.9 1.5
18	金	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（ブルーベリー）	ツナ ウインナー 豚肉 ロースハム ジョア（ブルーベリー）	食パン マヨドレ マカロニ じゃがいも 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 レモン汁				436 19.4 53.3 15.9 1.5
19	土	①豚丼 ②味噌汁（えのき・豆腐） ③中華サラダ ④オレンジジュース	豚肉 豆腐 ロースハム	米 ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース えのきたけ もやし きゅうり オレンジジュース				453 16.9 68.2 11.9
21	月	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切干大根の炒め煮 ⑤ヨーグルト	わかめ からすかい 油揚げ ヨーグルト	米 サラダ油 片栗粉	長ねぎ たまねぎ にんじん はくさい 切干大根 いんげん				453 18.5 63.5 12.6 1.3
22	火	①ロールパン ②野菜スープ ③バーベキューチキン ④小松菜サラダ ⑤バナナ ⑥牛乳	ウインナー 鶏肉 ロースハム 牛乳	バターロール サラダ油 マヨドレ	だいこん みずな たまねぎ にんにく こまつな きゅうり にんじん バナナ				437 22.1 48.1 17.7 2.1
23	水	天皇誕生日							
24	木	①タコライス ②白菜スープ ③コーンサラダ ④ぶどうのゼリー	豚肉 チーズ ウインナー ツナ	米 サラダ油 カレー粉 ゼリーの素（ぶどう）	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 キャベツ はくさい ブロッコリー コーン				458 20.5 72.9 8.7 1.3
25	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お豆腐サラダ ⑤ヤクルト	鶏肉 豆腐 ヤクルト	米 ふりかけ 小麦粉 パン粉 サラダ油 ねりごま	はくさい にんじん キャベツ きゅうり				461 17.3 65.9 12.9 1.8
28	月	①ごはん ②味噌汁（大根・人参） ③白身魚のから揚げ ④鶏とキャベツのゴママヨ和え ⑤フルーチェ（いちご）	ほき 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 マヨドレ フルーチェ（いちご） すりごま	だいこん にんじん 大根おろし キャベツ きゅうり				446 19.9 62.6 12.1 1.5

※ 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。