



※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		
		赤の食材 血や肉や骨になる	黄色の食材 熱や力になる	緑の食材 体の調子を整える	タンパク質 たんぱく質	脂質 脂質	
1 火	①ごはん ②すまし汁(えのきだけ・豆腐) ③カレイの味噌漬け焼き ④ひじきの煮物 ⑤ヤクルト	豆腐 からすかれい ひじき 油揚げ ヤクルト	米 サラダ油	えのきだけ しょうが にんじん しいたけ	461		
2 水	①ジャムサンド ②かぶとウィンナーのスープ ③豚肉のスタミナ炒め ④フレンチサラダ ⑤牛乳	ウィンナー 豚肉 ロースハム 牛乳	食パン いちごジャム マーガリン サラダ油 片栗粉	かぶ たまねぎ にんじん もやし にら キャベツ きゅうり レモン汁 にんにく	444		
3 木	文化の日						
4 金	①焼肉丼 ②味噌汁(豆腐・ねぎ) ③中華サラダ ④ぶどうのゼリー	豚肉 豆腐 ロースハム	米 ごま油 片栗粉	キャベツ たまねぎ にんじん 長ねぎ もやし きゅうり ぶどうゼリー	472		
5 土	①和風スパゲティ ②ココロ野菜のスープ ③ハムサラダ ④オレンジ	鶏肉 ウィンナー ロースハム	スパゲティ オリーブ油 マーガリン 片栗粉 じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん こまつな きゅうり オレンジ	386		
7 月	①ごはん ②味噌汁(たまねぎ・キャベツ) ③照り焼きチキン ④ほうれん草の和風サラダ ⑤野菜&果物ジュース(りんご)	鶏肉	米 片栗粉 サラダ油	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん 野菜&果物ジュース(りんご)	440		
8 火	①けんちんうどん ②さつまいもの甘辛煮 ③鶏とキャベツのゴママヨ和え ④ヨーグルト(いちご)	鶏肉 ヨーグルト(いちご) 油揚げ	うどん ごま油 さつまいも マヨドレ すりごま	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり	463		
9 水	①ごはん ②味噌汁(じゃがいも・にら) ③トマトソースハンバーグ ④もやしとハムのサラダ ⑤ヤクルト	合い挽き肉 豆腐 ロースハム ヤクルト	米 じゃがいも パン粉 サラダ油 ごま油	にら たまねぎ トマト缶 もやし きゅうり にんじん	464		
10 木	①ピビンパ丼 ②味噌汁(かぶ・油揚げ) ③わかめと大根のツナサラダ ④オレンジゼリー	豚肉 卵 油揚げ わかめ ツナ	米 片栗粉 ごま油 ゼリーの素(オレンジ)	にんにく しょうが にんじん ほうれん草 かぶ だいこん きゅうり レモン汁	447		
11 金	①黒糖ロール ②白菜スープ ③ハニーチキン ④ブロッコリーのごまサラダ ⑤バナナ ⑥牛乳	ウィンナー 鶏肉 牛乳	黒糖ロール 片栗粉 はちみつ ねりごま すりごま	はくさい たまねぎ レモン汁 ブロッコリー コーン にんじん バナナ	393		
14 月	①ごはん ②すまし汁(油揚げ・わかめ) ③鶏肉のごまみそ焼き ④コーンサラダ ⑤プリン	油揚げ 鶏肉 ツナ 牛乳 わかめ	米 ごま油 すりごま サラダ油 プリンの素(卵不使用)	ブロッコリー にんじん コーン	426		
15 火	①みそラーメン ②青のりポテト ③もやしの甘酢サラダ ④フルーチェ(いちご)	豚肉 あおのり 鶏肉 牛乳	ラーメン ナチュラルポテト フルーチェ(いちご) サラダ油 ごま油	キャベツ にんじん 長ねぎ にら しょうが もやし きゅうり	463		
16 水	①はちみつマーガリンサンド ②野菜スープ ③ボークチャップ ④お豆腐サラダ ⑤牛乳	ウィンナー 豚肉 豆腐 牛乳	食パン マーガリン はちみつ サラダ油 ねりごま 片栗粉	だいこん みずな たまねぎ ビーマン にんにく キャベツ きゅうり にんじん	400		
17 木	①親子丼 ②味噌汁(はくさい・おふ) ③ほうれん草の和風サラダ ④オレンジ	卵 鶏肉 刻みのり かつおぶし	米 サラダ油 白玉麩	たまねぎ にんじん グリンピース はくさい ほうれん草 オレンジ	434		
18 金	①ごはん ②味噌汁(ねぎ・わかめ) ③さばのかば焼き ④切干大根の炒め煮 ⑤青りんごゼリー	さば 油揚げ わかめ	米 片栗粉 サラダ油 ゼリーの素(青りんご)	長ねぎ キャベツ しょうが 切干大根 にんじん いんげん	473		
21 月	①ナポリタン ②ポテトスープ ③ハムサラダ ④りんご ⑤牛乳	ロースハム ウィンナー 牛乳	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 片栗粉 じゃがいも	ビーマン たまねぎ にんじん 白菜 こまつな きゅうり りんご	509		
22 火	①ふりかけごはん(おかか) ②味噌汁(わかめ・えのき) ③鮭のフライ ④華風和え ⑤オレンジジュース	わかめ さけ ロースハム	米 ふりかけ 小麦粉 パン粉 サラダ油 ごま油	えのきだけ こまつな きゅうり にんじん オレンジジュース	476		
23 水	勤労感謝の日						
24 木	①ボークカレーライス ②オニオンスープ ③マカロニサラダ ④ピーチゼリー	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 マヨドレ ゼリーの素(ピーチ) マカロニ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり	465		
25 金	①ごはん ②すまし汁(わかめ・ねぎ) ③松風焼き ④磯香和え ⑤ジョア(ブルーベリー)	わかめ 鶏肉 豆腐 ジョア(ブルーベリー) 刻みのり あおのり	米 パン粉 サラダ油 すりごま	長ねぎ たまねぎ にんじん しょうが 白菜 もやし	475		
28 月	①ソース焼きそば ②味噌汁(小松菜・じゃがいも) ③大根サラダ ④みかんの缶詰	豚肉 ツナ	中華麺 サラダ油 じゃがいも ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン こまつな きゅうり だいこん みかんの缶詰	443		
29 火	①ごはん ②味噌汁(たまねぎ・ほうれん草) ③白身魚のカレー風味焼き ④筑前煮 ⑤ヨーグルト	ほき 鶏肉 ヨーグルト	米 カレー粉 小麦粉 バター さといも サラダ油	たまねぎ ほうれん草 にんじん ごぼう いんげん	448		
30 水	①ロールパン ②ほうれん草のスープ ③ポテトのミートソースグラタン ④コールスローサラダ ⑤バナナ ⑥牛乳	豚肉 チーズ ロースハム 牛乳	バターロール マカロニ じゃがいも バター 小麦粉 サラダ油	ほうれん草 たまねぎ にんじん ダイストマト缶 キャベツ きゅうり レモン汁 バナナ	441		

※ 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。