



※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	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	からだの調子を整える	たんぱく質	えんぶん	
4 水	①キーマカレーライス ②オニオンスープ ③ブロッコリーとツナのサラダ ④オレンジジュース	豚肉 ベーコン ツナ	米 サラダ油 カレールー	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー オレンジジュース	465	16.5 15.6 64.4 1.1	
5 木	①ふりかけごはん(おかか) ②味噌汁(おふ・キャベツ) ③鶏のからあげ ④ハムサラダ ⑤ヤクルト	鶏肉 ロースハム ヤクルト	米 ふりかけ 白玉麩 片栗粉 サラダ油	キャベツ しょうが にんにく こまつな にんじん きゅうり	446	19.6 12.5 61.3 2	
6 金	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りんご ⑤牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	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 ピーマン こまつな だいこん きゅうり りんご	459	19.5 11.9 66.7 1.5	
9 月							
10 火	①ごはん ②味噌汁(玉葱・ほうれん草) ③白身魚のねぎ味噌焼き ④筑前煮 ⑤オレンジゼリー	ほき 鶏肉	米 さといも サラダ油 ゼリーの素(オレンジ)	たまねぎ ほうれん草 にんじん ごぼう いんげん 長ねぎ	411	20.9 4.2 70.1 1.5	
11 水	①黒糖ロール ②白菜スープ ③ハニーチキン ④キャベツとツナのサラダ ⑤バナナ ⑥牛乳	ウインナー ツナ 牛乳 鶏肉	黒糖ロール はちみつ 片栗粉 サラダ油	はくさい たまねぎ レモン汁 キャベツ にんじん きゅうり バナナ	404	21.4 15 46.3 1.5	
12 木	①焼肉丼 ②味噌汁(豆腐・ねぎ) ③中華サラダ ④ピーチゼリー	豚肉 豆腐 ロースハム	米 ごま油 片栗粉 ゼリーの素(ピーチ)	キャベツ 人参 たまねぎ 長ねぎ もやし きゅうり	441	17.8 13.6 58.9 1.6	
13 金	①みそラーメン ④さつまいもの甘辛煮 ③磯香和え ④フルーチェ(いちご)	豚肉 ロースハム 牛乳 刻みのり	ラーメン サラダ油 ごま油 さつまいも フルーチェ(いちご)	キャベツ にんじん 長ねぎ なら しょうが はくさい もやし	417	19.5 9.1 63.1 2	
14 土	①わかめごはん ②すまし汁(えのき・ねぎ) ③松風焼き ④ポテトサラダ ⑤ヤクルト	わかめご飯の素 ロースハム 豆腐 鶏肉 あおのり ヤクルト	米 パン粉 サラダ油 すりごま じゃがいも マヨドレ	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり えのき 長ねぎ	453	20.2 8.4 72.6 1.4	
16 月	①けんちんうどん ②ポテトフライ ③鶏とキャベツのゴママヨ和え ④ヨーグルト	鶏肉 油揚げ ヨーグルト	うどん ごま油 サラダ油 ポテト 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	456	20.4 13.3 63.1 1	
17 火	①はちみつマーガリンサンド ②野菜スープ ③ポークチャップ ④お豆腐サラダ ⑤牛乳	ウインナー 豚肉 豆腐 牛乳	食パン マーガリン はちみつ サラダ油 片栗粉 ねりごま	だいこん みずな たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり	400	18.4 18.8 39 1.5	
18 水	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りんご	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 りんご	439	22.9 10.3 61.2 1.7	
19 木	①ふりかけごはん(おかか) ②味噌汁(大根・キャベツ) ③鮭のフライ ④華風和え ⑤フルーチェ(ピーチ)	さけ ロースハム 牛乳	米 ふりかけ パン粉 ごま油 フルーチェ(ピーチ) サラダ油 小麦粉	だいこん キャベツ こまつな きゅうり にんじん	446	19.9 12.8 60.1 2.3	
20 金	①ごはん ②すまし汁(えのきだけ・わかめ) ③鶏肉のごまみそ焼き ④コーンサラダ ⑤野菜&果物ジュース(白ぶどう)	わかめ 鶏肉 ツナ	米 ごま油 すりごま サラダ油	えのきだけ ブロッコリー にんじん コーン 野菜&果物ジュース(白ぶどう)	472	21.2 12.6 67.2 1.5	
23 月	①ごはん ②味噌汁(ねぎ・はくさい) ③さばのかば焼き ④切干大根の炒め煮 ⑤ヨーグルト	さば 油揚げ ヨーグルト	米 片栗粉 サラダ油	長ねぎ はくさい しょうが 切干大根 にんじん いんげん	448	18.7 12.4 61.1 1.1	
24 火	①ロールパン ②ほうれん草のスープ ③マカロニグラタン ④コールスローサラダ ⑤野菜&果物ジュース(りんご)	鶏肉 牛乳 ビザチーズ ロースハム	バターロール マカロニ バター 小麦粉 サラダ油	ほうれん草 たまねぎ マッシュルーム缶 ブロッコリー キャベツ にんじん 野菜&果物ジュース(りんご) レモン汁 きゅうり	403	18 13.4 52.6 1.7	
25 水	①ピビンパ丼 ②味噌汁(キャベツ・油揚げ) ③わかめと大根のツナサラダ ④ぶどうのゼリー	豚肉 卵 油揚げ わかめ ツナ	米 片栗粉 ごま油 ゼリーの素(ぶどう)	にんにく しょうが にんじん ほうれん草 キャベツ だいこん きゅうり レモン汁	460	18 15.8 58.5 1.6	
26 木	①ナポリタン ②ポテトスープ ③もやしの甘酢サラダ ④みかん	ウインナー 鶏肉	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 じゃがいも ごま油	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり はくさい もやし みかん	420	17.4 14.2 57 1.8	
27 金	①ごはん ②味噌汁(たまねぎ・もやし) ③照り焼きチキン ④ブロッコリーのゴマサラダ ⑤ヨーグルト(いちご)	鶏肉 ヨーグルト(いちご)	米 サラダ油 片栗粉 ねりごま すりごま	たまねぎ もやし ブロッコリー コーン にんじん	427	20.1 8.4 66.2 1.2	
30 月	①ごはん ②すまし汁(えのきだけ・豆腐) ③カレイの味噌漬焼き ④ひじきの煮物 ⑤ジョア(ブルーベリー)	豆腐 からすかい ひじき 油揚げ ジョア(ブルーベリー)	米 サラダ油	えのきだけ しょうが にんじん しいたけ	497	21.1 15 69.8 1.6	
31 火	①ジャムサンド ②大根のコンソメスープ ③豚肉のスタミナ炒め ④フレンチサラダ ⑤牛乳	ウインナー 豚肉 ロースハム 牛乳	食パン ジャム マーガリン サラダ油 片栗粉	だいこん たまねぎ にんじん もやし なら キャベツ きゅうり レモン汁 にんにく	415	18.2 19.7 39.7 1.4	

※ 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。