



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ブルコギ丼	○	豚肉	米、米油、砂糖、でんぷん、ごま油	玉ねぎ、もやし、にら、にんじん、なし、しょうが、にんにく	811 kcal
	卵スープ		鶏肉、豆腐、たまご	でんぷん	玉ねぎ、にんじん、こまつな	32.2 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどう濃縮還元ジュース	23.4 g
2 水	ご飯	○		米		810 kcal
	いかのかりんとうがらめ		いか	でんぷん、米油、砂糖、アーモンド	しょうが	33.3 g
	おかかおひたし		かつおぶし	砂糖	にんじん、こまつな、キャベツ	24.1 g
3 木	豚汁	○	豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	米油、じゃがいも	ごぼう、こんにゃく、だいこん、にんじん、長ねぎ	2.7 g
	菜めし		米			801 kcal
	豆腐の中華煮		豚肉、豚肉、豆腐	米油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、しめじ、にんじん、にら、長ねぎ、こまつな	30.9 g
4 金	春雨入り中華サラダ	○		はるさめ、砂糖、ごま油、米油	にんじん、きゅうり、ホールコーン、こまつな	25.4 g
	黒砂糖パン 『ドイツ料理の日』			黒砂糖パン		3.0 g
	グーラッシュ		豚肉	米油、じゃがいも	玉ねぎ、にんにく、トマト、赤ピーマン、ピーマン	825 kcal
7 月	ザワークラウト風	○		砂糖	キャベツ、にんじん	32.6 g
	アップルクーヘン		たまご	小麦粉、グラニュー糖、バター	りんご	29.7 g
	マーボーなす丼		豚肉、赤みそ、八丁みそ	米、押麦、米油、砂糖、でんぷん、ごま油	なす、にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、れんこん	2.7 g
8 火	パンサンスー	○		はるさめ、砂糖、ごま油	にんじん、もやし、きゅうり	859 kcal
	もずく入りかき玉汁		豆腐、たまご、もずく	でんぷん	にんじん、玉ねぎ、こまつな	28.2 g
						27.9 g
9 水	ラタトゥイユパゲティ	○	豚肉、ベーコン、チーズ	スパゲティ、米油	にんにく、セロリ、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、赤ピーマン、トマト、エリンギ	792 kcal
	ひじきのマリネ		ひじき	米油、砂糖	にんじん、きゅうり、もやし	33.2 g
	くだもの				メロン	25.2 g
10 木	金時ご飯 『重陽の節句』	○		米、さつまいも、ごま		3.2 g
	魚のあずま煮		ホキ	でんぷん、米油、砂糖、ごま	しょうが	781 kcal
	菊花入りおひたし				こまつな、にんじん、もやし、きくの花	27.4 g
11 金	すまし汁	○	豆腐、生わかめ		だいこん、にんじん、長ねぎ	20.1 g
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんご濃縮還元ジュース	2.7 g
	カレー焼きパン		豚肉、チーズ	マーガリンパン、米油、小麦粉、パン粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン	805 kcal
14 月	ビーンズスープ	○	ベーコン、いんげんまめ	米油、じゃがいも	しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、パセリ	28.3 g
	フレンチサラダ			米油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ	31.9 g
	麦ごまじゃこご飯		ちりめんじゃこ	米、押麦、ごま油、ごま		3.5 g
15 火	肉豆腐煮	○	豚肉、豆腐	米油、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しらたき、こまつな	789 kcal
	野菜とツナのおひたし		ツナ	砂糖	にんじん、キャベツ、こまつな	32.9 g
						23.4 g
16 水	揚げ大豆ごはん	○	大豆、あおりの	米、押麦、でんぷん、米油、砂糖		2.5 g
	けんちん煮		豚肉、豆腐	米油、ごま油、じゃがいも、砂糖	ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、長ねぎ	806 kcal
	もやしと青菜の酢の物		ちりめんじゃこ	ごま油、砂糖	もやし、こまつな、にんじん、切干だいこん	31.7 g
18 金	カレーあんかけそば	○	豚肉	蒸し中華めん、米油、でんぷん	にんじん、玉ねぎ、もやし、エリンギ、長ねぎ、こまつな	25.1 g
	大根ときゅうりの華風漬け			ごま油、砂糖	きゅうり、だいこん	2.4 g
	あんにん豆腐		粉寒天、牛乳	砂糖、生クリーム	みかん缶、りんご缶、バインアップル缶、レモン	819 kcal
23 水	ひじき入りきのこご飯	○	鶏肉、大豆、油揚げ、ひじき	米、米油、砂糖	ぶなしめじ	26.9 g
	鮭の野菜あんかけ		からふとます	でんぷん、米油、じゃがいも	にんじん	23.4 g
	からしあえ			砂糖	こまつな、もやし、キャベツ	31.1 g
24 木	かきたま汁	○	豆腐、たまご、生わかめ	でんぷん	にんじん、長ねぎ	27.0 g
	ご飯					2.9 g
	鯖の味噌煮		さば、赤みそ	砂糖、でんぷん	しょうが、長ねぎ	824 kcal
25 金	ごまおひたし	○		ごま	もやし、こまつな、にんじん	28.6 g
	沢煮椀		豚肉、油揚げ	米油	ごぼう、にんじん、だいこん、糸みつば	31.4 g
	ミルクパン			ミルクパン		2.9 g
28 月	マカロニグラタン	○	鶏肉、いんげんまめ、むきえび、いか、牛乳、チーズ	米油、バター、小麦粉、マカロニ、生クリーム、パン粉	玉ねぎ、ブロッコリー	868 kcal
	マセドアンサラダ			じゃがいも、米油、砂糖	にんじん、きゅうり	34.8 g
						33.9 g
29 火	きつねうどん	○	油揚げ、鶏肉	冷凍細うどん、砂糖	はくさい、長ねぎ	3.0 g
	野菜のごま酢あえ			砂糖、ごま油、ごま、すりごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな	821 kcal
	手作りカステラ		たまご、牛乳	小麦粉、グラニュー糖、はちみつ、米油、バター、白ざら糖		31.5 g
30 水		○				32.9 g
	キャットライス			米、米油	にんじん	3.3 g
	ワインボークナー		豚肉	小麦粉、米油、砂糖	玉ねぎ、ホールトマト、バインアップル缶	811 kcal
28 月	かぼちゃのサラダ	○		米油、砂糖	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	26.7 g
	コンソメスープ		ベーコン	じゃがいも	セロリ、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、パセリ	28.3 g
	干しえびとキャベツの炒飯			米、米油、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ	2.5 g
29 火	ひじき入り春巻き	○	豚肉、ひじき	春巻きの皮、ごま油、はるさめ、砂糖、でんぷん、小麦粉、米油	長ねぎ、にら、もやし	802 kcal
	ピリ辛サラダ			ごま油、砂糖	もやし、きゅうり、にんじん	29.6 g
						26.8 g
30 水	カレーライス	○	豚肉	米、米油、じゃがいも、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん	2.4 g
	コールスローサラダ			米油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、玉ねぎ	876 kcal
	くだもの				なし	26.4 g
30 水	ご飯	○		米		25.3 g
	大豆コロッケ		豚肉、大豆	じゃがいも、米油、小麦粉、パン粉、米油	にんじん、玉ねぎ、ピーマン	2.2 g
	おかかあえ		かつおぶし		もやし、キャベツ、にんじん、こまつな	867 kcal
	生揚げ、赤みそ、白みそ	さつまいも	だいこん、長ねぎ、こんにゃく、ぶなしめじ	22.2 g		
					2.6 g	

★ 材料購入の都合により献立を変更することがあります。

摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	830kcal	30.0g	27.7g	2.5g