



月/日	曜	献立名	牛乳	主な食材料				栄養価 (1人1日あたり) たんぱく質(g)
				おもに体をつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整えるものになる	調味料・その他	
2月		和風スパゲッティ		ウィンナー、鶏肉	スパゲッティ、米油、バター	にんにく、玉ねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、こまつな	酒、塩、しょうゆ	662 24.2
		コーンサラダ		米油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ	酢、塩、こしょう、ワイン、からし粉		
		抹茶マフィン		たまご、生クリーム	薄力粉、砂糖、バター、甘納豆		ベーキングパウダー、抹茶	
6金		ごはん			米			676 24.0
		ミートコロッケ		豚肉、脱脂粉乳、牛乳、たまご	米油、じゃがいも、マッシュポテト、薄力粉、パン粉、砂糖	玉ねぎ	塩、こしょう、ソース、ケチャップ、ワイン	
		野菜のしそあえ				もやし、キャベツ	ゆかり	
		かきたま汁		豆腐、たまご	でんぷん	長ねぎ、こまつな	だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ	
9月		ポークカレーライス		豚肉、チーズ	米、米粒麦、米油、じゃがいも、バター、薄力粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん	ワイン、鶏ガラスープ、ソース、しょうゆ、ケチャップ、チャツネ、塩、こしょう、カレー粉	666 20.2
		カラフルサラダ		米油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、パプリカ赤・黄、玉ねぎ、りんご	酢、塩、こしょう、ワイン、からし粉		
		アセロラゼリー		粉寒天	砂糖	アセロラジュース、パインアップル(缶)		
10火		ごはん			米			635 26.3
		家常豆腐		豚肉、みそ、生揚げ、うすら卵水煮	米油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	トウバンジャン、酒、しょうゆ、テンメンジャン	
		野菜の中華漬け			ごま油	だいこん、きゅうり	しょうゆ、みりん	
11水		焼肉丼		豚肉	米、米粒麦、米油、こんにゃく、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、パプリカ赤	酒、しょうゆ、みりん	585 24.0
		みそ汁		豆腐、わかめ、みそ		長ねぎ	だし昆布、かつお節	
		果物				果物		
12木		ミルクパン			ミルクパン			587 21.9
		ハンガリアンシチュー		豚肉、ひよこまめ、チーズ	米油、じゃがいも、バター、薄力粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん	鶏ガラスープ、トマトピューレ、こしょう、ソース、ケチャップ、パプリカ粉、塩	
		チーズサラダ		チーズ	米油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	酢、塩、こしょう、ワイン、からし粉	
13金		ごはん			米			618 24.6
		魚の塩焼き		さば			塩、こしょう	
		野菜のおかか和え		かつおぶし	砂糖	もやし、にんじん、こまつな	しょうゆ、酒	
		豚汁		豚肉、みそ	じゃがいも、こんにゃく	だいこん、にんじん、長ねぎ	だし昆布、かつお節	
16月		五目うどん		鶏肉、油揚げ	冷凍うどん、砂糖	にんじん、しめじ、長ねぎ、こまつな	だし昆布、かつお節、酒、塩、しょうゆ、みりん	604 25.7
		野菜の甘酢かけ		こんにゃく	砂糖	こまつな、もやし、キャベツ	しょうゆ、酢	
		若草だんご		きな粉	白玉粉、上新粉、砂糖	冷凍よもぎ	塩	
17火		ごはん			米			671 26.7
		ぎせい豆腐		豆腐、たまご、鶏肉	米油、砂糖	にんじん、長ねぎ	酒、塩、しょうゆ	
		変わりきんぴら			じゃがいも、米油、こんにゃく、砂糖、ごま	ごぼう、にんじん、さやいんげん	酒、しょうゆ、みりん	
		みそ汁		油揚げ、みそ		しめじ、こまつな	だし昆布、かつお節	
18水		ココアパン			ココアパン			650 24.8
		マカロニグラタン		牛乳、いんげんまめ、鶏肉、生クリーム、チーズ	マカロニ、米油、バター、薄力粉、パン粉	玉ねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	ワイン、鶏ガラスープ、塩、こしょう	
		グリーンサラダ			米油、砂糖	キャベツ、きゅうり、アスパラガス	酢、塩、こしょう、からし粉	
19木		チキンライス		鶏肉	米、米油、砂糖	玉ねぎ、エリンギ	パプリカ粉、塩、ワイン、こしょう、ケチャップ	645 21.7
		せん切りポテトサラダ		じゃがいも、米油、砂糖	きゅうり、にんじん	酢、塩、こしょう、ワイン、粒マスタード		
		カスタードプリン		たまご、牛乳、生クリーム	砂糖		バニラエッセンス	
20金		ごはん			米			587 24.1
		魚の唐揚げ・甘辛しょうゆあえ		ホキ	薄力粉、でんぷん、米油、砂糖、ごま		しょうゆ、酒	
		野菜のおろし和え		油揚げ	砂糖	こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、だいこん	しょうゆ	
		みそ汁		わかめ、みそ	じゃがいも	玉ねぎ	だし昆布、かつお節	
24火		ごはん			米			636 24.8
		つくね焼き		鶏肉、豆腐、たまご、牛乳	パン粉、砂糖、でんぷん	にんじん、玉ねぎ	塩、しょうゆ、かつお節	
		野菜のごまあえ			ごま油、ごま	こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ	
25水		焼きカレーパン		豚肉、たまご	丸パン、米油、薄力粉、パン粉	玉ねぎ、にんじん	塩、カレー粉、ソース、ケチャップ	642 28.5
		ポトフ		ウィンナー、豚肉	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、セロリー、キャベツ	鶏ガラスープ、塩、こしょう、ワイン	
		ヨーグルト		ヨーグルト				
26木		ごはん			米			583 25.8
		小魚(魚卵あり)の唐揚げ		にぎす(魚卵あり)	でんぷん、薄力粉、米油		酒、しょうゆ	
		野菜の煮物		鶏肉、竹輪	米油、こんにゃく、砂糖	ごぼう、にんじん、だいこん、さやいんげん	かつお節、酒、塩、しょうゆ、みりん	
27金		みそ汁		油揚げ、わかめ、みそ		えのきたけ、玉ねぎ	かつお節、だし昆布	595 22.9
		回鍋肉かけごはん		豚肉、みそ	米、米粒麦、米油、砂糖、でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン	トウバンジャン、酒、しょうゆ、塩、テンメンジャン	
		中華スープ		鶏肉、豆腐	はるさめ、ごま油	しめじ、にんじん、長ねぎ、こまつな	鶏ガラスープ、酒、塩、こしょう、しょうゆ	
30月		シーフードパエリア		いか、えび、鶏肉	米、米油	にんにく、玉ねぎ、パプリカ赤・黄、ピーマン	酒、塩、ターメリック、ワイン、こしょう	630 28.3
		スパニッシュオムレツ		ベーコン、たまご	米油、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、ホールトマト	塩、ケチャップ、ソース	
		コシード風スープ		ウィンナー、鶏肉、ひよこ豆	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、キャベツ	鶏ガラスープ、塩、こしょう、ワイン	
31火		みそラーメン		豚肉、みそ	むし中華めん、米油、ごま、ごま油	にんじん、玉ねぎ、もやし、キャベツ、きくらげ、にんにく、しょうが、長ねぎ	鶏ガラスープ、酒、塩、こしょう、しょうゆ	681 25.6
		スパイシーポテトビーンズ		大豆	じゃがいも、薄力粉、米油		塩、こしょう、パプリカ粉、カレー粉、チリパウダー	
		牛乳寒天		粉寒天、牛乳	砂糖	みかん(缶)、レモン	アーモンドエッセンス	

※食材料の購入等の都合により献立を変更することがあります。果物はオレンジ等です。
 ※5月17日は和食の日です。

