



日/曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	血や肉になる (赤)	力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)
1(火)	きびごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 揚げ豆腐のかつおそぼろかけ きくらげの酢の物	829 kcal	34.6 g	牛乳 みそ 豆腐 かつおフレーク	米 油 もちきび かたくり粉 いりごま 砂糖	かぼちゃ えのきたけ チンゲンサイ きくらげ きゅうり 大根 きゃべつ
2(水)	いなり寿司 牛乳 具だくさん味噌汁 きゃべつチャンプルー 大根の昆布和え 柏餅	829 kcal	33.9 g	牛乳 油揚げ みそ 豆腐 卵 昆布	米 砂糖 じゃがいも 油 柏餅	人参 玉ねぎ もやし えのきたけ 大根 チンゲンサイ しいたけ きゃべつ きぬさや きゅうり
7(月)	ごはん 牛乳 えのきとチンゲンサイのスープ かつお南蛮 きゃべつサラダ	829 kcal	36.1 g	牛乳 かつお角切り 卵	米 薄力粉 かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ いりごま	えのきたけ 人参 チンゲンサイ バセリ きゃべつ もやし アスパラガス
8(火)	サフランライス 牛乳 コンソメスープ マッシュポテト焼き いかとセロリのサラダ オレンジ	829 kcal	34.3 g	牛乳 鶏ミンチ 卵 いか	米 油 じゃがいも パン粉 砂糖 いりごま	バセリ 竹の子 人参 えのきたけ しめじ 玉ねぎ セロリ きゃべつ もやし オレンジ
14(月)	梅じゃこパスタ 牛乳 野菜スープ ポテトサラダ かぼちゃケーキ	829 kcal	30.2 g	牛乳 ひじき しらす干し 卵	スバゲティ 油 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 砂糖	梅干し 玉ねぎ 人参 きゃべつ 大根 しめじ きぬさや コーン グリーンピース かぼちゃ
15(火)	もやしの中華丼 牛乳 こんにゃくスープ インゲンサラダ パナナ	826 kcal	37.2 g	牛乳 豚肉	米 油 砂糖 かたくり粉 こんにゃく いりごま	もやし 人参 竹の子 チンゲンサイ ししいたけ コーン ブロッコリー 大根 ごぼう インゲン きぬさや きゃべつ パナナ
16(水)	麦ごはん 牛乳 玉ねぎときぬさやの味噌汁 きびなごのかば焼き風 ふきの炒め	828 kcal	34.9 g	牛乳 みそ きびなご 油揚げ	米 麦 薄力粉 かたくり粉 砂糖 いりごま 糸こんにゃく 油	玉ねぎ きゃべつ ごぼう つわぶき 竹の子 人参 れんこん
17(木)	コーンライス 牛乳 大根ときゃべつのスープ オムレツのきのこソースかけ 青菜の洋風白和え	828 kcal	33.5 g	牛乳 卵	米 砂糖 マヨネーズ いりごま	コーン 大根 きゃべつ えのきたけ しめじ エリンギ マッシュルーム ししいたけ ブロッコリー アスパラガス インゲン もやし
18(金)	きびごはん 牛乳 五目スープ 厚揚げの回鍋肉風 もやしとごぼうのサラダ	828 kcal	31.7 g	牛乳 卵 厚揚げ	米 もちきび 砂糖 油	人参 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ きゃべつ ピーマン 深ねぎ もやし きゅうり セロリ ごぼう
21(月)	しらす干し丼 牛乳 油揚げの味噌汁 さわらの照り焼き 三色酢の物 オレンジゼリー	829 kcal	39.2 g	牛乳 しらす干し 卵 油揚げ みそ さわら切り身	米 いりごま 砂糖 油	ピーマン 大根 にら きゃべつ もやし コーン オレンジジュース みかん
22(火)	コッペパン チョコジャム 牛乳 ポトフ かぼちゃグラタン きゃべつとツナのサラダ	829 kcal	30.8 g	牛乳 ウインナー 鶏肉 ツナ	コッペパン じゃがいも 油 バター 薄力粉 パン粉 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 えのきたけ しめじ かぼちゃ きゃべつ きゅうり もやし
23(水)	ごはん 牛乳 カリフラワーとチンゲンサイのスープ あじの南蛮漬け 水菜サラダ パナナ	829 kcal	34.0 g	牛乳 あじ	米 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	カリフラワー チンゲンサイ 人参 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ 水菜 きゃべつ もやし セロリ パナナ
24(木)	麦ごはん 牛乳 わかめと竹の子の味噌汁 肉じゃが ひじきサラダ	829 kcal	27.6 g	牛乳 わかめ みそ 牛肉 ひじき	米 麦 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 油 マヨネーズ	竹の子 人参 大根 玉ねぎ 枝豆 赤パプリカ えのきたけ
25(金)	ビーンズカレー 牛乳 卵サラダ メロン	829 kcal	31.3 g	牛乳 豚肉 ミックスビーンズ 卵	米 油 砂糖	玉ねぎ かぼちゃ ピーマン きゃべつ もやし アスパラガス メロン
28(月)	山菜チャーハン 牛乳 わかめスープ そぼろ中華炒め 大根サラダ	829 kcal	37.6 g	牛乳 卵 わかめ 豚ミンチ	米 油 砂糖 いりごま	ねぎ 山菜ミックス しめじ しいたけ 玉ねぎ コーン きゃべつ 人参 もやし チンゲンサイ 大根 セロリ きゅうり インゲン
29(火)	きびごはん 牛乳 けんちん汁 タラの味噌炒め もやしサラダ	829 kcal	38.9 g	牛乳 豆腐 タラ みそ	米 もちきび 里芋 こんにゃく かたくり粉 薄力粉 油 砂糖	ごぼう 大根 人参 ねぎ 玉ねぎ きゃべつ しめじ ピーマン もやし きゅうり セロリ 黄パプリカ
30(水)	鶏ときのこのトマトパスタ 牛乳 かぼちゃのポタージュ きゅうりとちくわのサラダ	829 kcal	35.3 g	牛乳 鶏肉 ちくわ	スバゲティ 油 マヨネーズ いりごま	えのきたけ しめじ エリンギ 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト かぼちゃ バセリ きゅうり きゃべつ もやし
31(木)	ごはん 牛乳 えのきとねぎのスープ がんもどきの中華煮 海藻サラダ	829 kcal	34.1 g	牛乳 油揚げ がんもどき みそ 海藻サラダ ツナ	米 油 砂糖 糸こんにゃく	えのきたけ 深ねぎ 人参 きゃべつ 水菜 チンゲンサイ ししいたけ