

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)
3(月)	ごはん 牛乳 しめじときゃべつの味噌汁 炒り鶏 わかめとセロリのごま和え	863kcal	43.6g	牛乳 みそ 豆腐 鶏肉 わかめ	米 油 砂糖 いりごま	しめじ きゃべつ 人参 チンゲンサイ ビーマン しいたけ 大根 コーン セロリ きゅうり 白菜
4(火)	ベジタブルピラフ 牛乳 大根とかぼちゃのスープ ハムソテー インゲンの洋風サラダ	865kcal	36.8g	牛乳 ハム 卵	米 マーガリン 油 砂糖 いりごま	インゲン 人参 ビーマン れんこん コーン 大根 きゃべつ 白菜 かぼちゃ 玉ねぎ もやし 赤パプリカ ブロッコリー
5(水)	ごはん 牛乳 ねぎとわかめのスープ 麻婆豆腐 もずくサラダ	864kcal	48.5g	牛乳 わかめ 豆腐 鶏ミンチ みそ もずく	米 砂糖 かつくり粉 油 いりごま	深ねぎ 玉ねぎ にら しいたけ きゃべつ きゅうり もやし
6(木)	しそごはん 牛乳 そうめん味噌汁 糸こんにやくソテー 玉ねぎの昆布和え	868kcal	31.4g	牛乳 みそ 油揚げ 刻み昆布	米 そうめん 糸こんにやく 砂糖 油	にら きゃべつ 玉ねぎ もやし かいわれ大根 コーン
7(金)	ベーコンパスタ 牛乳 コーンポターージュ わかめとカニかまサラダ	865kcal	33.6g	牛乳 ベーコン わかめ カニかま	スパゲティ バター 薄力粉 砂糖 油 いりごま	インゲン 玉ねぎ しめじ えのきたけ エリンギ しいたけ コーン パセリ きゃべつ もやし
10(月)	麦ごはん 牛乳 えのきの味噌汁 たらとさつまいものごまがらめ ツナサラダ	863kcal	37.7g	牛乳 わかめ みそ たら ツナ	米 麦 薄力粉 かつくり粉 さつまいも 砂糖 油 いりごま	えのきたけ 人参 大根 きゃべつ もやし かいわれ大根 コーン
11(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 きゃべつサラダ パナナ	867kcal	32.4g	牛乳 ウインナー 鶏肉	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 しめじ えのきたけ かぼちゃ きゃべつ きゅうり もやし コーン パナナ
12(水)	ニラ玉チャーハン 牛乳 しめじスープ あじの中華風照り焼き もやしサラダ プレーンケーキ	863kcal	32.8g	牛乳 卵 あじ 海藻サラダ	米 油 砂糖 いりごま 薄力粉 マーガリン	にら しいたけ チンゲンサイ しいたけ 人参 もやし きゃべつ 赤パプリカ
13(木)	麦ごはん 牛乳 玉ねぎの味噌汁 きゃべつの青のり焼き インゲンサラダ	865kcal	30.9g	牛乳 わかめ みそ 卵 ベーコン 青のり	米 麦 薄力粉 砂糖 油 いりごま	インゲン 玉ねぎ しめじ しいたけ きゃべつ コーン もやし 人参 かいわれ大根
14(金)	サフランライス 牛乳 きこのコンソメスープ おからハンバーグ コーンサラダ パインアップル	866kcal	38.5g	牛乳 鶏ミンチ 卵 おから わかめ	米 油 パン粉 砂糖	インゲン しいたけ しめじ えのきたけ エリンギ 白菜 玉ねぎ きゃべつ 大根 かいわれ大根 コーン パインアップル
17(月)	スタミナクッパ 牛乳 あじの四川風 ごぼう入り海藻サラダ オレンジ	862kcal	48.3g	牛乳 豚肉 卵 あじ切り身 海藻サラダ	米 油 砂糖 いりごま	白菜 玉ねぎ 人参 にら きゅうり ごぼう もやし オレンジ
18(火)	ごはん 牛乳 こんにやく味噌汁 切り干し大根の煮物 チンゲンサイサラダ	868kcal	36.4g	牛乳 わかめ みそ 厚揚げ 鶏肉	米 こんにやく 油 じゃがいも 砂糖	インゲン 玉ねぎ 竹の子 人参 ごぼう 切り干し大根 チンゲンサイ きゃべつ ブロッコリー もやし コーン
19(水)	トマトポークカレー 牛乳 きゃべつと卵のサラダ メロン	869kcal	34.5g	牛乳 豚肉 卵	米 油 砂糖	インゲン 玉ねぎ なす かぼちゃ ビーマン トマト きゃべつ もやし メロン
20(木)	麦ごはん 牛乳 わかめスープ きびなごの中華ねぎソース和え 三色酢の物 杏仁豆腐	866kcal	38.1g	牛乳 わかめ きびなご	米 麦 かつくり粉 薄力粉 油 砂糖 いりごま	大根 コーン 玉ねぎ ごぼう きゃべつ もやし 人参 パインアップル
21(金)	鶏飯 牛乳 ブロッコリーのツナマヨの炒め フルーツポンチ	867kcal	36.8g	牛乳 ささみ 卵 味付けのり 油揚げ ツナ	米 砂糖 油 マヨネーズ	しいたけ 大根漬物物 ねぎ ブロッコリー もやし みかん 桃 パイン りんご
24(月)	ペンネの和風ソース 牛乳 しいたけときぬさやのスープ コールスローサラダ さつまいもケーキ	866kcal	29.8g	牛乳 鶏肉 卵	ペンネ バター 砂糖 油 マヨネーズ いりごま 薄力粉 さつまいも マーガリン	インゲン きぬさや 玉ねぎ しいたけ 大根 もやし 人参 きゃべつ コーン
25(火)	肉豆腐丼 牛乳 なめこと大根のスープ 青菜サラダ パナナ	869kcal	44.2g	牛乳 豚肉 豆腐	米 砂糖 油 いりごま	もやし にら なめこ 大根 チンゲンサイ きゃべつ きゅうり 水菜 きくらげ コーン パナナ
26(水)	ごはん 牛乳 しめじとチンゲンサイの味噌汁 あじの青のり焼き 玉ねぎとカニかまのサラダ サーターアンダギー	861kcal	33.0g	牛乳 みそ あじ切り身 青のり カニかま 卵	米 砂糖 薄力粉 かつくり粉 いりごま 油	しめじ 大根 チンゲンサイ 玉ねぎ きゃべつ もやし かいわれ大根
27(木)	ツナとれんこんのピラフ 牛乳 人参のコンソメスープ 豆腐ナゲット トマトサラダ	861kcal	31.1g	牛乳 ツナ 豆腐 ささみ 卵	米 油 じゃがいも かつくり粉 油 砂糖 いりごま	インゲン れんこん 人参 玉ねぎ チンゲンサイ ミニトマト きゅうり きゃべつ もやし コーン
28(金)	麦ごはん 牛乳 しいたけのスープ たらの甘酢揚げ わかめサラダ 白玉団子のきなこ黒蜜かけ	868kcal	36.2g	牛乳 たら角切り わかめ きな粉	米 麦 かつくり粉 薄力粉 油 砂糖 いりごま もち	大根 しいたけ チンゲンサイ 玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 竹の子 きゃべつ もやし 人参 コーン