



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)
8(水)	七草がゆ 牛乳 具だくさんすまし汁 鶏肉の甘酢焼き かぼちゃの煮物 くず餅	869kcal	29.4g	牛乳 油揚げ 鶏肉 きな粉	米 もち 砂糖 かたくり粉	チンゲンサイ 人参 大根 竹の子 ごぼう ほうれん草 しいたけ かぼちゃ
9(木)	ナポリタン 牛乳 野菜スープ ブロッコリーサラダ 抹茶ケーキ	862kcal	32.3g	牛乳 ハム 卵	スパゲティ 油 じゃがいも 砂糖 いりごま 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ ビーマン 人参 マッシュルーム 大根 しめじ ごぼう チンゲンサイ ブロッコリー もやし コーン きゃべつ 赤パプリカ
10(金)	ごはん 牛乳 白菜とコーンのスープ 麻婆大根 青菜和え サーターアンダギー	865kcal	31.1g	牛乳 豚ミンチ 卵	米 砂糖 かたくり粉 いりごま 薄力粉 黒砂糖 油	インゲン 白菜 しめじ ほうれん草 コーン 大根 人参 竹の子 たら チンゲンサイ しいたけ きゃべつ ブロッコリー かいわれ大根
14(火)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 タラの青のり揚げ きくらげと春雨のサラダ パナナ	860kcal	38.2g	牛乳 みそ たら 青のり ハム	米 麦 油 かたくり粉 薄力粉 砂糖 春雨 いりごま	かぼちゃ えのきたけ 白菜 ごぼう きゃべつ 人参 かいわれ大根 きくらげ パナナ
15(水)	ビーフカレー 牛乳 ちくわサラダ りんご	868kcal	32.4g	牛乳 牛肉 ちくわ	米 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ かぼちゃ しめじ 人参 ビーマン もやし きゃべつ ブロッコリー コーン りんご
16(木)	ごはん 牛乳 ねぎとわかめのスープ さばと厚揚げの炒め 海藻サラダ	866kcal	41.5g	牛乳 さば 厚揚げ わかめ	米 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 春雨 いりごま	玉ねぎ 白菜 しめじ きゃべつ ごぼう しいたけ もやし かいわれ大根 黄パプリカ
17(金)	きつね丼 牛乳 小松菜の味噌汁 きゃべつと卵のサラダ フルーツポンチ	863kcal	32.0g	牛乳 油揚げ 卵 みそ	米 砂糖 いりごま	人参 玉ねぎ たら 小松菜 しいたけ かぼちゃ もやし えのきたけ かいわれ大根 きゃべつ 赤パプリカ コーン みかん 黄桃 パイン
20(月)	コッペパン チョコジャム 牛乳 クリームシチュー スパサラ	869kcal	32.2g	牛乳 鶏肉 カニかま ツナ	コッペパン マーガリン 薄力粉 油 スパゲティ マヨネーズ	チョコジャム 玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーン きゃべつ
21(火)	ニラ玉チャーハン 牛乳 しめじスープ ブリの中華風照り焼き もやしサラダ 黒糖ケーキ	862kcal	31.4g	牛乳 卵 ブリ	米 砂糖 油 いりごま 薄力粉 黒砂糖 マーガリン	たら しいたけ しめじ 人参 チンゲンサイ もやし きゃべつ 赤パプリカ かいわれ大根
22(水)	麦ごはん 牛乳 油揚げの味噌汁 豚肉とじゃがいものすき焼き風煮 玉ねぎおおかササラダ	864kcal	40.6g	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 豆腐	米 麦 じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖 いりごま	えのきたけ 大根 チンゲンサイ 玉ねぎ 白菜 玉ねぎ きゃべつ かいわれ大根 ごぼう コーン
23(木)	ガーリックラス 牛乳 卵スープ チキンケチャップソテー シーチキンサラダ	869kcal	38.2g	牛乳 卵 鶏肉 ツナ	米 砂糖 油 いりごま	インゲン ビーマン 玉ねぎ チンゲンサイ 人参 きゃべつ しめじ ごぼう もやし 白菜 かいわれ大根 コーン
24(金)	ごはん 牛乳 玉ねぎスープ たら酢豚風 もやしとしめじのサラダ	865kcal	44.8g	牛乳 たら 厚揚げ	米 油 砂糖 薄力粉 かたくり粉	玉ねぎ しめじ 白菜 チンゲンサイ ビーマン 竹の子 人参 しいたけ もやし かいわれ大根 ブロッコリー コーン
27(月)	麦ごはん 牛乳 玉ねぎと青のりの味噌汁 さばのごま酢和え 大根おおかササラダ	867kcal	33.9g	牛乳 豆腐 青のり みそ さば	米 麦 油 薄力粉 かたくり粉 さつまいも いりごま	玉ねぎ しめじ しいたけ 大根 白菜 かいわれ大根 人参 コーン
28(火)	コーンライス 牛乳 ブロッコリースープ ほうれん草ソテー ごぼうサラダ	866kcal	40.4g	牛乳 卵 豚肉	米 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	コーン ブロッコリー 大根 しめじ エリンギ 白菜 玉ねぎ ほうれん草 人参 もやし きゃべつ ごぼう
29(水)	ごはん 牛乳 豆腐とチンゲンサイのスープ きびなごのたらだれ きゃべつとわかめのサラダ パインヨーグルト	869kcal	39.9g	牛乳 豆腐 きびなご わかめ ヨーグルト	米 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	えのきたけ しめじ チンゲンサイ ごぼう たら きゃべつ もやし 黄パプリカ エリンギ パイン 黄桃
30(木)	鶏飯 牛乳 ブリの照り焼き 紫芋パイ	860kcal	42.4g	牛乳 ささみ 卵 のり ブリ	米 油 砂糖 いりごま さつまいも 春巻きの皮	しいたけ つば漬 ねぎ
31(金)	ペンの和風ソース 牛乳 しいたけときぬさやのスープ コールスローサラダ みかん	868kcal	36.1g	牛乳 鶏肉 ハム	スパゲティ バター 砂糖 油 マヨネーズ いりごま	玉ねぎ しめじ エリンギ しいたけ 大根 もやし 人参 きゃべつ コーン かいわれ大根 みかん