



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)
11(火)	ごはん 牛乳 しめじの味噌汁 豚と大根の煮物 ひじきサラダ	866kcal	37.9g	牛乳 わかめ みそ 豚肉 厚揚げ ひじき	米 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	インゲン 白菜 しめじ 大根 しいたけ えのきたけ 赤パプリカ
12(水)	ごはん 牛乳 玉ねぎとチンゲンサイのスープ 鶏肉と厚揚げの炒め もやしとしめじのサラダ	867kcal	38.6g	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 油 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ チンゲンサイ きゃべつ ごぼう もやし しめじ 人参
13(木)	ビーフカレー 牛乳 たこサラダ みかん	869kcal	31.2g	牛乳 牛肉 たこ	米 さつまいも 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ かぼちゃ 人参 ピーマン 大根 黄パプリカ ブロッコリー みかん
14(金)	麦ごはん 牛乳 豆腐と小松菜の味噌汁 きびなごのいらだれ きゃべつとわかめのサラダ ココアケーキ	867cal	34.3g	牛乳 豆腐 みそ きびなご わかめ 卵	米 麦 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま マーガリン	小松菜 ごぼう いら きゃべつ もやし 黄パプリカ
17(月)	ペンの和風ソース 牛乳 コンソメスープ コールスローサラダ バナナ	864kcal	31.5g	牛乳 鶏肉	ペンネ マーガリン 砂糖 油 マヨネーズ いりごま	インゲン 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 バナナ
18(火)	中華丼 牛乳 五目スープ 油揚げサラダ りんご	869kcal	48.5g	牛乳 豚肉 いか えび わかめ 油揚げ	米 麦 砂糖 油 かたくり粉 いりごま	なめこ えのきたけ しめじ 玉ねぎ 人参 竹の子 いら しいたけ もやし ごぼう かいわれ大根 コーン りんご
19(水)	ごはん 牛乳 卵の味噌汁 野菜炒め きくらげサラダ	862kcal	47.6g	牛乳 卵 みそ 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	しめじ 小松菜 きゃべつ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 かいわれ大根 ごぼう きくらげ
20(木)	コッペパン りんごジャム 牛乳 ポテトチャウダー マカロニサラダ	869kcal	29.0g	牛乳 鶏肉 卵	コッペパン さつまいも マーガリン 薄力粉 マカロニ マヨネーズ	りんごジャム しめじ コーン ブロッコリー 人参 きゅうり
21(金)	天津飯 牛乳 白菜とチンゲンサイのスープ 大根サラダ	868kcal	43.3g	牛乳 卵 カニかま 油揚げ	米 油 砂糖 かたくり粉 いりごま	インゲン 人参 しいたけ 白菜 チンゲンサイ 大根 きゃべつ かいわれ大根
24(月)	麦ごはん 牛乳 さつまい きゃべつとさつまい揚げの炒め もやしサラダ	869kcal	34.8g	牛乳 鶏肉 みそ さつまい揚げ 油揚げ	米 麦 油 さつまいも 砂糖	インゲン 大根 人参 きゃべつ 玉ねぎ ごぼう もやし きくらげ
25(火)	ごはん 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	867kcal	40.0g	牛乳 卵 豚肉	米 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	ブロッコリー 大根 しめじ 白菜 玉ねぎ ほうれん草 人参 もやし きゃべつ ごぼう
26(水)	麦ごはん 牛乳 卵スープ きゃべつそぼろ炒め わかめサラダ	869kcal	47.9g	牛乳 卵 鶏ミンチ わかめ	米 麦 砂糖 油 いりごま	えのきたけ きゃべつ 人参 いら 玉ねぎ しいたけ もやし かいわれ大根 ごぼう
27(木)	ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 れんこん炒め 大根の酢の物	868kcal	46.1g	牛乳 みそ 豆腐 豚肉	米 砂糖 油 いりごま	かぼちゃ えのきたけ 小松菜 白菜 玉ねぎ れんこん 大根 きゃべつ かいわれ大根 赤パプリカ
28(金)	麦ごはん 牛乳 人参と小松菜のスープ きゃべつときのこのソテー 白菜サラダ	868kcal	26.6g	牛乳 鶏肉	米 麦 マーガリン 砂糖 油 マヨネーズ いりごま	大根 人参 小松菜 きゃべつ えのきたけ しめじ エリンギ しいたけ 白菜 もやし ごぼう コーン
31(月)	ひじきとしらす干しのチャーハン 牛乳 根菜スープ 鶏肉のマヨ焼き きゃべつとかいわれ大根のサラダ	868kcal	42.0g	牛乳 ひじき しらす干し 豚肉 卵 鶏肉	米 油 マヨネーズ 砂糖 いりごま	いら しいたけ 大根 人参 ごぼう もやし きゃべつ かいわれ大根 黄パプリカ