



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(木)	野菜たっぷり皿うどん 牛乳 わかめスープ マカロニサラダ	861kcal	43.9g	牛乳 豚肉 えび 卵	麵 砂糖 かたくり粉 油 マカロニ マヨネーズ	わかめ きゃべつ 人参 もやし 椎茸 玉ねぎ コーン きゅうり
2(金)	トマトポークカレー 牛乳 きゃべつと卵のサラダ	865kcal	38.8g	牛乳 豚肉 卵	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ 人参 トマト きゃべつ もやし
7(水)	ごはん 牛乳 大根の味噌汁 肉じゃが もやしとかいわれのサラダ	862kcal	44.4g	牛乳 油揚げ かつお節 みそ 豚肉	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	大根 わかめ しらたき しめじ 玉ねぎ 人参 もやし かいわれ大根 きゃべつ コーン
14(水)	ペンネの和風ソース 牛乳 野菜スープ ひじきサラダ りんご	866kcal	36.1g	牛乳 鶏肉	ペンネ マーガリン じゃがいも 砂糖 マヨネーズ いりごま	インゲン ひじき 玉ねぎ しめじ エリンギ 人参 大根 ごぼう コーン デンゲンサイ えのきたけ りんご
15(木)	ごはん 牛乳 玉ねぎとデンゲンサイのスープ 麻婆春雨 三色酢の物	863kcal	31.6g	牛乳 油揚げ 豚ミンチ 鶏ミンチ	米 砂糖 油 かたくり粉 いりごま	春雨 玉ねぎ しめじ デンゲンサイ にら 人参 椎茸 きゃべつ もやし
16(金)	しそごはん 牛乳 きゃべつの味噌汁 炒り鶏 ごまだれサラダ	861kcal	43.7g	牛乳 かつお節 みそ 豆腐 鶏肉	米 油 砂糖 ねりごま	こんぶ わかめ インゲン しそ えのきたけ しめじ きゃべつ 人参 ごぼう 椎茸 もやし ブロッコリー コーン
19(月)	ごはん 牛乳 コンソメスープ 豚のケチャップ和え コールスローサラダ	866kcal	38.6g	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ いりごま	デンゲンサイ しめじ 大根 玉ねぎ 人参 もやし きゃべつ コーン
20(火)	チャーハン 牛乳 きのこスープ 鶏肉の中華風照り焼き もやしときぬさやのサラダ	862kcal	46.6g	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	米 油 砂糖 いりごま	きぬさや にら 椎茸 えのきたけ エリンギ しめじ 玉ねぎ デンゲンサイ もやし コーン かいわれ大根
21(水)	ごはん 牛乳 えのきの味噌汁 メンチカツ きくらげの酢の物	868kcal	39.5g	牛乳 かつお節 みそ 牛ミンチ 豚ミンチ	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 いりごま	こんぶ わかめ えのきたけ 玉ねぎ 人参 きゃべつ かいわれ大根 きくらげ
22(木)	豚とトマトの洋風丼 牛乳 ポテトスープ もやしとごぼうのサラダ	860kcal	48.1g	牛乳 豚肉 卵	米 砂糖 油 じゃがいも いりごま	インゲン 玉ねぎ トマト きゃべつ しめじ えのきたけ もやし ごぼう コーン
23(金)	ごはん 牛乳 玉ねぎとにらのスープ 麻婆もやし 青菜和え	865kcal	46.1g	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ	米 砂糖 かたくり粉 油 いりごま	インゲン 玉ねぎ にら デンゲンサイ もやし 人参 椎茸 きゃべつ かいわれ大根 ほうれん草
26(月)	桜えびごはん 牛乳 白菜の味噌汁 野菜炒め きゃべつのさっぱり和え	861kcal	47.8g	牛乳 桜えび 油揚げ かつお節 みそ 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	枝豆 こんぶ わかめ 白菜 しめじ きゃべつ 玉ねぎ 人参 ごぼう もやし きくらげ コーン
27(火)	ごはん 牛乳 洋風スープ 鶏肉のトマト和え 人参サラダ	861kcal	30.3g	牛乳 鶏肉	米 かたくり粉 薄力粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ いりごま	しめじ 大根 人参 玉ねぎ デンゲンサイ トマト きゃべつ もやし ブロッコリー
28(水)	豆腐そぼろ丼 牛乳 根菜スープ もやしとわかめのサラダ	860kcal	40.3g	牛乳 豆腐 油揚げ	米 油 砂糖 さつまいも いりごま	インゲン わかめ 人参 にら 椎茸 大根 ごぼう もやし きゃべつ コーン
29(木)	麦ご飯 牛乳 しめじの味噌汁 筑前煮 もやしのごま酢和え	868kcal	40.2g	牛乳 かつお節 みそ 鶏肉 厚揚げ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	インゲン こんぶ わかめ しめじ 玉ねぎ 人参 デンゲンサイ ごぼう もやし かいわれ大根 きゃべつ コーン
30(金)	ミートスパゲティ 牛乳 大根スープ ごぼうサラダ 黒糖ケーキ	868kcal	33.3g	牛乳 豚ミンチ 卵	スパゲティ 砂糖 油 マヨネーズ いりごま 薄力粉 黒砂糖 マーガリン	玉ねぎ トマト 大根 人参 デンゲンサイ もやし きゃべつ ごぼう コーン