



日・曜日	献立名	使用食材			エネルギー	
		赤の食材	黄色の食材	緑の食材	タンパク質	脂質
		血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質
1 金	①ロールパン ②キャベツスープ ③コロッケ ④コーンサラダ ⑤牛乳	ウインナー 牛乳 豚ひき肉 ツナ	バターロール 小麦粉 じゃがいも ドライパン粉 サラダ油	キャベツ こまつな パセリ たまねぎ きゅうり にんじん コーン	435 16.2 57.2	15.8 15.8 1.8
3 日	 文化の日					
4 月	 振替休日					
5 火	①チキンのトマトクリームスパゲティ ②ココロ野菜のスープ ③キャベツとツナのサラダ ④ヨーグルト	鶏肉 ツナ 牛乳 ヨーグルト 粉チーズ ウインナー	スパゲティ サラダ油 オリーブ油 小麦粉	たまねぎ ブロッコリー きゅうり マッシュルーム にんにく にんじん ダイストマト キャベツ セロリ	441 20.6 63	12.2 12.2 1.3
6 水	①キーマカレーライス ②ほうれん草のスープ ③ブロッコリーのゴマサラダ ④オレンジゼリー	豚ひき肉 ロースハム	米 すりごま(白) サラダ油 練りごま(白) カレールー ゼリーの素(オレンジ)	たまねぎ しょうが ブロッコリー にんじん にんにく カリフラワー しめじ ほうれん草	457 14.2 70.5	9.1 12.7 1.3
7 木	①ごはん ②味噌汁(はくさい・えのき) ③鮭の塩焼き ④筑前煮 ⑤ジョア(ブレン)	さけ 鶏肉 ジョア(ブレン)	米 サラダ油 さといも	はくさい にんじん えのき いんげん ごぼう	453 14.1 68.5	12.5 12.5 1.3
8 金	①揚げパン(シュガー) ②コンソメスープ ③ローストチキン ④ハムサラダ ⑤牛乳	鶏肉 ロースハム 牛乳	バターロール マーマレード サラダ油	だいこん こまつな にんじん きゅうり たまねぎ	415 21.1 43.8	17.1 17.1 1.7
9 土	①ごはん ②すまし汁(わかめ・えのき) ③松風焼き ④ツナじゃが煮 ⑤バナナ	わかめ あおのり 鶏ひき肉 ツナ 木綿豆腐	米 すりごま(白) ドライパン粉 じゃがいも サラダ油	長ねぎ しょうが たまねぎ グリンピース にんじん バナナ	457 20.1 73.4	9.1 9.1 1.3
11 月	①ふりかけごはん(おかか) ②味噌汁(だいこん・にんじん) ③サバのみぞれ煮 ④磯香和え ⑤ピーチゼリー	さば 刻みのり	米 ゼリーの素(ピーチ) 大根おろし ふりかけ(おかか) 片栗粉	だいこん はくさい にんじん もやし しょうが	451 14.4 75.8	7.7 7.7 1.6
12 火	①カレーうどん ②さつまいもの甘辛煮 ③もやしの甘酢サラダ ④キウイフルーツ	豚肉 油揚げ ロースハム	うどん カレー粉 ゴマ油 サラダ油 片栗粉 カレールー さつまいも	たまねぎ きゅうり 長ねぎ にんじん もやし キウイフルーツ	452 16.4 73	10.5 10.5 1.7
13 水	①親子丼 ②味噌汁(豆腐・わかめ) ③青菜のごま和え ④ヨーグルト(いちご)	卵 わかめ 鶏肉 ヨーグルト(いちご) 絹ごし豆腐	米 サラダ油 すりごま(白)	たまねぎ ほうれん草 にんじん もやし グリンピース	442 20.7 60.9	11.8 11.8 1.8
14 木	①ごはん ②味噌汁(こまつな・ねぎ) ③照り焼きつくね ④もやしの三色和え ⑤バナナ	鶏ひき肉 木綿豆腐	米 サラダ油 ドライパン粉 すりごま(白) 片栗粉	こまつな 干しいたけ きゅうり 長ねぎ しょうが バナナ にんじん もやし	441 16.5 68.5	10.7 10.7 1.1
15 金	①ジャムサンド ②野菜スープ ③豚肉のトマト煮 ④コールスローサラダ ⑤野菜&果物ジュース	ウインナー 豚肉 ロースハム	食パン マーガリン サラダ油 いちごジャム じゃがいも	だいこん にんじん ダイストマト ポッカレモン はくさい にんにく キャベツ 野菜&果物 たまねぎ しょうが きゅうり ジュース	432 15.9 61.1	13.8 13.8 1.6
18 月	①ごはん ②味噌汁(豆腐・ねぎ) ③白身魚の野菜あんかけ ④鶏と大根の煮物 ⑤フルーチェ(ストロベリー)	絹ごし豆腐 牛乳 からすかれい 鶏肉	米 フルーチェ(ストロベリー) サラダ油 ストロベリーソース 片栗粉	長ねぎ はくさい たまねぎ だいこん にんじん	445 16 59	12.7 12.7 1.6
19 火	①塩ラーメン ②青のりポテト ③大根サラダ ④りんご	豚肉 あおのり ツナ	ラーメン すりごま(白) サラダ油 ナチュラルポテト ゴマ油	キャベツ だいこん たまねぎ きゅうり にんじん りんご	449 16.3 66.1	13.4 13.4 1.3
20 水	①ビビンバ丼 ②味噌汁(わかめ・ねぎ) ③キャベツのごま和え ④ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト 卵 わかめ	米 ゴマ油 しらたき すりごま(白) サラダ油 片栗粉	にんにく にんじん もやし しょうが 長ねぎ ほうれん草 キャベツ	445 16.6 63.3	13.1 13.1 1.3
21 木	①ごはん ②牛乳 ③サワラのカレー風味焼き ④マカロニサラダ ⑤キウイフルーツ	牛乳 さわら ロースハム	米 バター カレー粉 ツイストマカロニ 小麦粉 マヨネーズ	きゅうり にんじん キウイフルーツ	454 18.9 59.9	14.1 14.1 1.5
22 金	①はちみつマーガリンサンド ②大根のコンソメスープ ③ポパイオムレツ ④ジャーマンポテト ⑤牛乳	卵 ウインナー ベーコン 牛乳 ダイスチーズ	食パン サラダ油 マーガリン じゃがいも はちみつ	だいこん たまねぎ えのき しめじ にんじん ほうれん草	423 17.4 46.3	19.2 19.2 1.5
23 土	 感謝の日					
25 月	①肉うどん ②さつまいもの天ぷら ③もやしとハムのサラダ ④ヨーグルト(いちご)	豚肉 ロースハム ヨーグルト(いちご)	うどん サラダ油 さつまいも ゴマ油 小麦粉	たまねぎ きゅうり 長ねぎ にんじん もやし	456 17.1 69.9	11.8 11.8 1.5
26 火	①ごはん ②味噌汁(油揚げ・えのき) ③赤魚の煮つけ ④華風和え ⑤ジョア(オレンジ)	油揚げ あかうお ロースハム	米 ゴマ油 ジョア(オレンジ)	えのき にんじん こまつな しょうが きゅうり	454 23.2 67	9.3 9.3 1.7
27 水	①鮭チャーハン ②わかめスープ ③お豆腐サラダ ④牛乳	さけそぼろ 木綿豆腐 卵 牛乳 わかめ	米 サラダ油 ゴマ油 練りごま(白)	長ねぎ キャベツ しめじ きゅうり こまつな にんじん	437 15.2 56.8	18 18 1.8
28 木	①ふりかけごはん(のり) ②味噌汁(こまつな・たまねぎ) ③鶏のからあげ ④切干大根の炒め煮 ⑤ぶどうのゼリー	鶏肉 油揚げ	米 サラダ油 ふりかけ(のり) ゼリーの素(ぶどう) 片栗粉	こまつな にんにく いんげん たまねぎ 切干大根 しょうが にんじん	452 17.6 72	9.6 9.6 1.8
29 金	①ロールパン ②オニオンスープ ③かぼちゃのグラタン ④フレンチサラダ ⑤オレンジジュース	ベーコン 牛乳 ピザ用チーズ ロースハム	バターロール バター ツイストマカロニ 小麦粉 かぼちゃ サラダ油	たまねぎ きゅうり にんじん ポッカレモン キャベツ オレンジジュース	442 14.6 60.6	16.2 16.2 1.9

※ 肉加工品(ハム・ウインナー・ベーコン)はすべて無添加(アレルゲンフリー)のものを使用しています。
※ カレールー・シチュールー・ふりかけは、アレルゲンフリー(27品目不使用)のものを使用しています。
※ 甲殻類・ナッツ・そば・魚卵は、使用していません。