



※都合によりやむを得ず献立を変更させていただく場合があります。

日・曜日	献立名	使用食材			エネルギー	
		赤色の食材 あか しよくさい 赤の食材 ちやくさくさい	黄色の食材 きいろ しよくさい 黄色の食材 きやくさくさい	緑色の食材 きいろ しよくさい 緑色の食材 きやくさくさい	タンパク質 たんぱくしつ	脂質 しつじつ
1 木	①ごはん ②コンソメスープ ③かつ 型ハバーグ (卵・乳不使用) ④キャベツとツナのサラダ ⑤十五夜ゼリー (卵・乳不使用)	ワインナー ハンバーグ (卵、乳不使用) ツナ	米 サラダ油	こまつな たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	448 16 16.5 58.3 1.9	
2 金	①ツナサンド ②マカロニスープ ③豚とポテトのカレー炒め ④ハムサラダ ⑤ジョア (白ぶどう)	絹豆腐 ツナ ワインナー 豚肉 ロースハム ジョア (白ぶどう)	食パン ツイストマカロニ じゃがいも カレー粉 サラダ油	たまねぎ にんじん いんげん こまつな にんじん きゅうり	458 23.5 18.7 48.4 1.9	
5 月	①ごはん ②味噌汁 (豆腐・ねぎ) ③サバの塩焼き ④鶏と大根の煮物 ⑤ヨーグルト	絹豆腐 さば 鶏肉 ヨーグルト	米 サラダ油	長ねぎ だいこん にんじん だいこんおろし	447 22.4 13.1 53.9 1.2	
6 火	①黒糖ロール ②大根のコンソメスープ ③バーベキューチキン ④ポパイサラダ ⑤バナナ ⑥牛乳	ワインナー 鶏肉 ロースハム 牛乳	黒糖ロール サラダ油 オリーブ油	だいこん えのきたけ たまねぎ にんにく ほうれん草 にんじん コーン パナナ	458 22.2 17.9 53 1.9	
7 水	①鮭チャーハン ②野菜スープ ③お豆腐サラダ ④野菜&果物ジュース	さけ 卵 ロースハム 木綿豆腐	米 ごま油 ねりごま サラダ油	長ねぎ しめじ こまつな たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり にんじん 野菜&果物ジュース	445 19.3 12.6 62 2.3	
8 木	①肉うどん ②ポテトフライ ③大根サラダ ④オレンジゼリー	豚肉 ツナ	うどん サラダ油 ごま油 シューストリングポテト ゼリーの素 (オレンジ)	たまねぎ 長ねぎ だいこん にんじん きゅうり	454 13.7 13.3 69.1 1.3	
9 金	①ふりかけごはん (のり) ②味噌汁 (キャベツ・たまふ) ③鶏のからあげ ④もやしの三色和え ⑤フルーチェ (いちご)	鶏肉 牛乳	米 ふりかけ 白玉麩 片栗粉 サラダ油 すりごま フルーチェ (いちご)	しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり にんじん	448 18.9 11.4 64.8 1.7	
12 月	①ごはん ②すまし汁 (えのきたけ・わかめ) ③さわらのねぎ味噌焼き ④ひじきの煮物 ⑤桃の缶詰	わかめ さわら ひじき 油揚げ	米 サラダ油	えのきたけ 長ねぎ しいたけ 黄桃缶	446 18.6 12.6 63.3 1.8	
13 火	①ごはん ②味噌汁 (大根・小松菜) ③チキンカツ ④コーンサラダ ⑤ぶどうのゼリー	鶏肉 ツナ	米 小麦粉 パン粉 ゼリーの素 (ぶどう) サラダ油	だいこん こまつな フロccoliー にんじん コーン	465 15.9 12.2 69.3 1.3	
14 水	①豚丼 ②味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) ③磯香和え ④りんご	豚肉 油揚げ 刻みのり	米 ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース ほうれん草 はくさい もやし りんご	457 16.9 13.9 63.2 1.4	
15 木	①ミートソーススパゲティ ②キャベツスープ ③ほうれん草の和風サラダ ④オレンジジュース	豚肉 ワインナー 鶏肉 刻みのり かつおぶし	スパゲティ バター 小麦粉 サラダ油	たまねぎ ビーマン にんじん しいたけ にんにく トマト缶 キャベツ ほうれん草 オレンジジュース	452 21 11.6 67.8 1.2	
16 金	①ジャムサンド ②かぶとワインナーのスープ ③ポークチャップ ④コールスローサラダ ⑤ジョア (ブルーベリー)	ワインナー 豚肉 ロースハム ジョア (ブルーベリー)	食パン マーガリン いちごジャム サラダ油 片栗粉	かぶ たまねぎ にんじん ビーマン にんにく キャベツ きゅうり ポッカレモン	460 18.5 17.6 56.9 1.6	
19 月	①ごはん ②味噌汁 (こまつな・たまふ) ③赤魚のみぞれ煮 ④切干大根の炒め煮 ⑤ヨーグルト	あかうお 油揚げ ヨーグルト	米 白玉麩 片栗粉 サラダ油	こまつな しょうが 大根おろし 切干大根 にんじん いんげん	449 20.6 8.5 65.9 1.2	
20 火	①塩ラーメン ②青のりポテト ③フロccoliーとツナのサラダ ④みかんの缶詰	豚肉 あおのり ツナ	ラーメン ナチュラルポテト サラダ油 ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん フロccoliー カリフラワー みかん缶	455 18.8 14.3 63 1.5	
21 水	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ ③中華サラダ ④プリン	木綿豆腐 豚肉 ロースハム 牛乳	米 サラダ油 片栗粉 はるさめ ごま油 プリン(卵不使用)	長ねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく グリンピース キャベツ もやし きゅうり	460 17.5 14 63.8 1.3	
22 木	①ごはん ②味噌汁 (たまねぎ・わかめ) ③しょうが風味の肉野菜炒め ④鶏とキャベツのゴママヨ和え ⑤ピーチゼリー	わかめ 豚肉 鶏肉	米 サラダ油 片栗粉 マヨネーズ すりごま ゼリーの素 (ピーチ)	たまねぎ しょうが もやし にんじん いら キャベツ きゅうり	457 18.1 13.3 63.6 1.2	
23 金	①ロールパン ②オニオンスープ ③照り焼きチキン ④もやしの甘酢サラダ ⑤バナナ	鶏肉 ロースハム 牛乳 ベーコン	バターロール サラダ油 ごま油 片栗粉	たまねぎ もやし きゅうり にんじん パナナ	456 22.2 17.8 51.1 2	
26 月	①ソース焼きそば ②わかめスープ ③フロccoliーのゴマサラダ ④フルーチェ (ピーチ)	豚肉 わかめ 牛乳	中華麺 サラダ油 すりごま ねりごま フルーチェ (ピーチ)	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン 長ねぎ フロccoliー コーン	454 14.5 15.4 62.2 1.2	
27 火	①はちみつマーガリンサンド ②ほうれん草のスープ ③豚肉のトマト煮 ④フレンチサラダ ⑤ヤクルト	豚肉 ロースハム ヤクルト	食パン マーガリン はちみつ じゃがいも サラダ油	ほうれん草 たまねぎ にんにく しょうが トマト缶 キャベツ きゅうり ポッカレモン にんじん	401 17.3 12.8 54 1.9	
28 水	①三色丼 ②味噌汁 (じゃがいも・いら) ③もやしとハムのサラダ ④青りんごゼリー	鶏肉 卵 ロースハム	米 サラダ油 ごま油 じゃがいも ゼリーの素 (青りんご)	しょうが ほうれん草 いら もやし きゅうり にんじん	463 19.2 13.6 63.1 1.6	
29 木	①ごはん ②味噌汁 (大根・油揚げ) ③白身魚の野菜あんかけ ④さつまいもの甘辛煮 ⑤野菜&果物ジュース	油揚げ からすかい	米 サラダ油 片栗粉 さつまいも	だいこん たまねぎ にんじん はくさい 野菜&果物ジュース	460 14.2 10.3 75 1.1	
30 金	①キーマカレーライス ②ポテトスープ ③マカロニサラダ ④パンペンパバロア	豚肉 ロースハム パバロア	米 サラダ油 カレールー マヨネーズ ツイストマカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく はくさい きゅうり	452 14.9 16.6 59.7 1.2	

※ 肉加工品(ハム・ウィンナー・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。