



※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	黄色の食材 きいろしよくさい 黄色の食材	緑色の食材 きいろしよくさい 緑色の食材	たんぱく質 たんぱくしよくさい たんぱく質	脂質 あぶらしよくさい 脂質
2月	①ごはん ②味噌汁(わかめ・豆腐) ③かれの煮付 ④ひじきの煮物 ⑤ヨーグルト	わかめ とうふ からすかれい ひじき 油揚げ ヨーグルト	米 片栗粉 サラダ油	しょうが にんじん しいたけ	445	18.1 11.5 65.3 1.7
3火	文化の日					
4水	①親子丼 ②味噌汁(はくさい・おろし) ③キャベツのごま和え ④ヤクルト	たまご 鶏肉 ヤクルト	米 サラダ油 白玉麩 すりごま	たまねぎ にんじん グリンピース はくさい キャベツ もやし	457	17.9 12.2 66 1.7
5木	①和風スバゲティ ②野菜スープ ③大根サラダ ④プリン	ベーコン ウィンナー ツナ 牛乳	スバゲティ オリーブ油 マーガリン 片栗粉 ごま油 プリン(卵・乳不使用)	キャベツ たまねぎ にんじん もやし だいこん きゅうり	450	15.9 17.7 57.2 1.6
6金	①ふりかけごはん(のり) ②味噌汁(こまつな・油揚げ) ③鶏のからあげ ④磯香和え ⑤野菜&果物ジュース	油揚げ 鶏肉 のり	米 ふりかけ 片栗粉 サラダ油	こまつな しょうが にんにく はくさい もやし にんじん 野菜&果物ジュース	447	18.9 12.6 61.8 1.3
9月	①ごはん ②味噌汁(たまねぎ・わかめ) ③サバのみぞれ煮 ④ブロッコリーのゴマサラダ ⑤フルーチェ(いちご)	わかめ さば 牛乳	米 片栗粉 ねりごま すりごま フルーチェ(いちご)	たまねぎ しょうが 大根おろし フロccoli コーン にんじん	447	18.5 11.7 62.5 1.4
10火	①けんちんうどん ②ツナじゃが煮 ③ほうれん草のおひたし ④ヨーグルト	鶏肉 油揚げ ツナ かつおぶし ヨーグルト	うどん ごま油 じゃがいも サラダ油	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ たまねぎ グリンピース ほうれん草 もやし	456	20.4 12.5 64.9 1.4
11水	①五目チャーハン ②わかめスープ ③お豆腐サラダ ④りんご	豚肉 たまご わかめ とうふ	米 ごま油 ねりごま サラダ油	にんじん 長ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり りんご	457	18.6 15.2 60.2 0.9
12木	①ごはん ②味噌汁(大根・キャベツ) ③白身魚バーベキューソース ④華風和え ⑤ピーチゼリー	とうふ たら ロースハム	米 サラダ油 ごま油 ゼリーの素(ピーチ)	だいこん たまねぎ にんにく こまつな きゅうり にんじん	450	19.8 12 63.3 1.9
13金	①ロールパン ②白菜スープ ③マカロニグラタン ④鶏とキャベツのゴママヨ和え ⑤ジョア(白ぶどう)	鶏肉 チーズ 牛乳 ジョア(白ぶどう)	バターロール ツイストマカロニ バター 小麦粉 マヨネーズ すりごま	はくさい たまねぎ マッシュルーム缶 フロccoli キャベツ きゅうり にんじん	458	24.3 15.8 55.1 1.4
16月	①ナポリタン ②大根のコンソメスープ ③コールスローサラダ ④ヤクルト	ウィンナー ベーコン ロースハム ヤクルト	スバゲティ オリーブ油 サラダ油	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり ポッカレモン	464	16.5 16.5 63.8 2
17火	①ふりかけごはん(のり) ②味噌汁(じゃがいも・にら) ③照り焼きつくね ④中華サラダ ⑤フルーツポンチ	鶏肉 とうふ ロースハム	米 ふりかけ じゃがいも パン粉 サラダ油 片栗粉 ごま油	にら しいたけ 長ねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり パナナ キウイフルーツ ポッカレモン 黄桃缶 白桃缶 みかん缶	464	16.8 10.5 73.7 1.7
18水	①ピピン丼 ②もやしの中華スープ ③キャベツのおかか和え ④ぶどうのゼリー	豚肉 たまご ロースハム かつおぶし	米 ごま油 片栗粉 ゼリーの素(ぶどう)	にんにく にんじん ほうれん草 もやし はくさい キャベツ しょうが	465	17.5 13.3 66.9 1.8
19木	①ごはん ②味噌汁(豆腐・油揚げ) ③さばのかば焼き ④さつまいもの甘辛煮 ⑤野菜&果物ジュース	とうふ 油揚げ さば	米 片栗粉 サラダ油 さつまいも	しょうが 野菜&果物ジュース	464	15.4 10.8 72.2 1
20金	①ジャムサンド ②かぶとウィンナーのスープ ③豚肉のスタミナ炒め ④ポパイサラダ ⑤バナナ ⑥牛乳	ウィンナー 豚肉 ロースハム 牛乳	食パン マーガリン いちごジャム サラダ油 片栗粉 オリーブ油	かぶ たまねぎ にんじん もやし にら ほうれん草 コーン パナナ にんにく	460	18 19.2 54 1.5
23月	勤労感謝の日					
24火	①みそラーメン ②青のりポテト ③コーンサラダ ④フルーチェ(ピーチ)	豚肉 あおのり ツナ 牛乳	ラーメン サラダ油 ごま油 ナチュラルポテト フルーチェ(ピーチ)	キャベツ にんじん 長ねぎ にら しょうが フロccoli コーン	463	19.5 13.5 65.4 1.7
25水	①ボークカレーライス ②オニオンスープ ③ハムサラダ ④りんご	豚肉 ベーコン ロースハム	米 じゃがいも サラダ油 カレー粉	こまつな にんじん きゅうり りんご たまねぎ しょうが にんにく	446	17.8 14.2 60.1 1.7
26木	①ごはん ②味噌汁(大根・油揚げ) ③鮭のフライ ④もやしのおひたし ⑤ジョア(ブルーベリー)	油揚げ さけ かつおぶし ジョア(ブルーベリー)	米 小麦粉 パン粉 サラダ油	だいこん もやし にんじん	456	22.6 10.2 66.3 1.2
27金	①黒糖ロール ②ほうれん草のスープ ③タンドリーチキン ④ポテトサラダ ⑤オレンジ ⑥牛乳	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト ロースハム 牛乳	黒糖ロール カレー粉 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	ほうれん草 たまねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり オレンジ	411	20.1 15.8 45.9 1.7
28土	①焼肉丼 ②味噌汁(白菜・にら) ③キャベツとツナのサラダ ④青りんごゼリー	豚肉 ツナ	米 ごま油 サラダ油 片栗粉 ゼリーの素(青りんご)	たまねぎ にんじん はくさい にら キャベツ きゅうり	446	14.4 13.2 65.1 1.3
30月	①ごはん ②すまし汁(豆腐・ねぎ) ③カレイの味噌漬焼き ④切干大根の炒め煮 ⑤ヨーグルト(いちご)	とうふ からすかれい 油揚げ ヨーグルト(いちご)	米 サラダ油	長ねぎ しょうが 切干大根 にんじん いんげん	446	18.1 13 62.4 1.3

※ 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。