



※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。

ひ　　ようび 日　・　曜日		こ　ん　だ　て　め　い 献　立　名		使　用　食　材										エネルギー			
				あか　し　ょ　く　ざ　い 赤の食材			きいろ　し　ょ　く　ざ　い 黄色の食材			みどりし　ょ　く　ざ　い 緑の食材				タンパク質 脂質			
				ち　に　く　ほ　ね 血や肉や骨になる			ね　つ　ち　か　ら 熱や力になる			か　ら　だ　ち　よ　う　し　と　の 体の調子を整える				たんすい　か　ぶ　つ 炭水化物 塩分			
1	水	①麻婆豆腐丼	②中華スープ	豆腐	豚肉	ロースハム	米	片栗粉	サラダ油	長ねぎ	にんじん	しいたけ	しょうが	にんにく	451		
		③磯香和え	④キウイフルーツ	鶏肉							グリーンピース	キャベツ	はくさい	キウイフルーツ		20.6	12.4
		⑤牛乳									もやし					62.9	1.9
2	木	①ごはん	②味噌汁（たまねぎ・小松菜）	ほき	ヨーグルト（いちご）		米	片栗粉	サラダ油	たまねぎ	こまつな	大根おろし	だいこん	にんじん	445		
		③白身魚のから揚げ	④鶏と大根の煮物	鶏肉												22.8	10.1
		⑤ヨーグルト（いちご）														63.4	1.7
3	金	①ミートソーススパゲティ	②キャベツスープ	豚肉	鶏肉	牛乳	スパゲティ	バター	小麦粉	たまねぎ	ピーマン	にんじん	しいたけ	にんにく	448		
		③もやしの甘酢サラダ	④プリン				ごま油	プリンの素（卵不使用）		トマト缶	キャベツ	もやし	きゅうり		25.1	10.6	
															63	1.2	
6	月	①ごはん	②味噌汁（ほうれん草・えのき）	あかうお	ひじき	油揚げ	米	片栗粉	サラダ油	ほうれん草	えのきたけ	しょうが	大根おろし	にんじん	453		
		③赤魚のみぞれ煮	④ひじきの煮物	ヤクルト							しいたけ					20.1	10.1
		⑤ヤクルト														67.1	1.5
7	火	①肉うどん	②ポテトフライ	豚肉	わかめ	ツナ	うどん	シュースtringポテト		たまねぎ	長ねぎ	だいこん	きゅうり	レモン汁	446		
		③わかめと大根のツナサラダ	④フルーチェ（いちご）	牛乳			サラダ油	フルーチェ（いちご）								15.9	15.3
																61.1	2.1
8	水	①タコライス	②白菜スープ	豚肉	ウインナー	ロースハム	米	サラダ油	ごま油	たまねぎ	にんじん	にんにく	トマト缶	キャベツ	446		
		③もやしとハムのサラダ	④オレンジ	ダイスチーズ			カレー粉			はくさい	もやし	きゅうり	オレンジ		21.6	14.4	
															57.2	1.8	
9	木	①ふりかけごはん（おかか）	②味噌汁（もやし・わかめ）	わかめ	鶏肉		米	ふりかけ	片栗粉	もやし	しょうが	にんにく	こまつな	きゅうり	453		
		③鶏のからあげ	④華風和え				サラダ油	ゼリーの素（ピーチ）		にんじん					20	11.3	
		⑤あじさいゼリー					ゼリーの素（ぶどう）	ごま油							65.2	1.8	
10	金	①ロールパン	②野菜スープ	ウインナー	鶏肉	牛乳	バターロール	サラダ油	マヨドレ	だいこん	みずな	たまねぎ	にんにく	キャベツ	431		
		③バーベキューチキン	③鶏とキャベツのゴママヨ和え				すりごま			きゅうり	にんじん	バナナ			23.2	16.4	
		⑤牛乳	⑥バナナ												49.2	1.7	
13	月	①あんかけ焼きそば	②わかめスープ	豚肉	わかめ	ロースハム	中華麺	ごま油	ねりごま	キャベツ	もやし	にんじん	にら	長ねぎ	454		
		③ブロッコリーのゴマサラダ	④フルーチェ（ピーチ）	牛乳			すりごま	フルーチェ（ピーチ）		ブロッコリー	コーン				19.2	13.6	
															61.9	1.9	
14	火	①ココアサンド	②大根のコンソメスープ	ウインナー	豚肉	ロースハム	食パン	ココア	マーガリン	だいこん	たまねぎ	にんじん	にんにく	しょうが	415		
		③豚肉のトマト煮	④コールスローサラダ	ジョア（白ぶどう）			じゃがいも	サラダ油		トマト缶	キャベツ	きゅうり	レモン汁		21.9	14	
		⑤ジョア（白ぶどう）													51.3	1.8	
15	水	①ボークカレーライス	②オニオンスープ	豚肉	ベーコン	鶏肉	米	じゃがいも	サラダ油	たまねぎ	にんじん	しょうが	にんにく	ほうれん草	445		
		③ほうれん草の和風サラダ	④オレンジジュース	刻みのり	かつおぶし		カレールー	カレー粉		オレンジジュース					18.6	11.1	
															66.8	1.7	
16	木	①ごはん	②すまし汁（えのき・油揚げ	油揚げ	ほき	鶏肉	米	サラダ油	さといも	えのきたけ	長ねぎ	にんじん	ごぼう	いんげん	459		
		③白身魚のねぎ味噌焼き	④筑前煮				ゼリーの素（青りんご）								23.4	8.6	
		⑤青りんごゼリー													69.6	1.6	
17	金	①ごはん	②味噌汁（だいこん・水菜）	合い挽き肉	豆腐	ベーコン	米	パン粉	サラダ油	だいこん	みずな	たまねぎ	トマト缶	キャベツ	446		
		③トマトソースハンバーグ	④キャベツのバターソテー	ヨーグルト			バター			にんじん					18.1	10.8	
		⑤ヨーグルト													67.4	1.8	
20	月	①ごはん	②味噌汁（ねぎ・わかめ）	わかめ	さば	油揚げ	米	片栗粉	サラダ油	長ねぎ	切干大根	にんじん	いんげん	しょうが	460		
		③さばのかば焼き	④切干大根の炒め煮				ゼリーの素（ピーチ）								15.7	12.3	
		⑤ピーチゼリー													67.4	1.1	
21	火	①和風スパゲティ	②ポテトスープ	鶏肉	ツナ	牛乳	スパゲティ	オリーブ油	マーガリン	キャベツ	たまねぎ	にんじん	はくさい	だいこん	447		
		③大根サラダ	④オレンジ				じゃがいも	ごま油	片栗粉	きゅうり	オレンジ				22.8	12.9	
		⑤牛乳													60.7	1.1	
22	水	①ピビンパ丼	②味噌汁（油揚げ・大根）	豚肉	卵	油揚げ	米	ごま油	サラダ油	にんにく	しょうが	にんじん	ほうれん草	だいこん	464		
		③キャベツとツナのサラダ	④ヨーグルト（いちご）	ツナ	ヨーグルト（いちご）		片栗粉			キャベツ	にんじん	きゅうり			19.9	15.2	
															59.6	1.3	
23	木	①ごはん	②味噌汁（はくさい・おふ）	鶏肉	ヨーグルト	ウインナー	米	白玉麩	カレー粉	はくさい	しょうが	にんにく	たまねぎ	にんじん	460		
		③タンドリーチキン	④ジャーマンポテト	ヤクルト			サラダ油	じゃがいも							18.5	11.3	
		⑤ヤクルト													68.3	1.2	
24	金	①黒糖ロール	②かぶとウインナーのスープ	ウインナー	豚肉	ロースハム	黒糖ロール	サラダ油	パン粉	かぶ	たまねぎ	にんじん	ほうれん草	コーン	432		
		③コロッケ	④ポパイサラダ				じゃがいも	オリーブ油	小麦粉	野菜と果物ジュース（白ぶどう）					15.2	15.2	
		⑤野菜&果物ジュース（白ぶどう）													57.6	2.1	
27	月	①ジャージャー麺	②もやしの中華スープ	豚肉	鶏肉	ツナ	ラーメン	ごま油	片栗粉	きゅうり	にんにく	しょうが	たまねぎ	にんじん	458		
		③ブロッコリーとツナのサラダ	④ぶどうのゼリー				サラダ油	ゼリーの素（ぶどう）		もやし	たまねぎ	ブロッコリー	カリフラワー		21.6	10.3	
															68.8	2.1	
28	火	①ツナサンド	②マカロニスープ	ツナ	ウインナー	豚肉	食パン	マヨドレ	サラダ油	たまねぎ	にんじん	いんげん	キャベツ	きゅうり	448		
		③豚とポテトのカレー炒め	④フレンチサラダ	ロースハム	ジョア（ブルーベリー）		カレー粉	マカロニ	じゃがいも	レモン汁					20.3	16.8	
		⑤ジョア（ブルーベリー）													53.3	1.7	
29	水	①豚丼	②味噌汁（えのき・豆腐）	豚肉	豆腐	ロースハム	米	ごま油	片栗粉	たまねぎ	にんじん	しょうが	にんにく	グリーンピース	447		
		③中華サラダ	④バナナ							もやし	えのきたけ	きゅうり	バナナ		19.8	10.5	
															67.8	1.7	
30	木	①ごはん	②味噌汁（油揚げ・小松菜）	油揚げ	からすかい	ヨーグルト	米	サラダ油	片栗粉	こまつな	たまねぎ	にんじん	はくさい		452		
		③白身魚の野菜あんかけ	④さつまいもの甘辛煮				さつまいも								17	10.4	
		⑤ヨーグルト													69.8	1.2	

※ 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。