



※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	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	たんすいやくぶつ 炭水化物	えんぷん たんぱく質
1	木	①ごはん ②なめこの味噌汁 ③豚とキャベツの甘味噌炒め ④もやしの三色和え ⑤バナナ	絹豆腐 豚肉 錦糸卵	米 すりごま サラダ油 片栗粉	なめこ キャベツ きゅうり 万能ねぎ にんじん バナナ たまねぎ もやし	427 16.3 12.7 60.8 1.2	
2	金	①ロールパン ②白菜とベーコンのスープ ③煮込みハンバーグ ④りんご ⑤牛乳	ベーコン 牛乳 合びき肉 木綿豆腐	ロールパン バター パン粉 小麦粉 サラダ油 デミソース	白菜 にんじん りんご にんじん マッシュルーム たまねぎ ブロッコリー	421 17.7 18.5 45.6 1.6	
5	月	①ごはん ②マカロニスープ ③ガーリックチキンソテー ④大根ツナサラダ ⑤オレンジ	ウインナー 鶏肉 ツナ	米 サラダ油 マカロニ すりごま 小麦粉 ごま油	キャベツ にんにく コーン たまねぎ 大根 オレンジ にんじん きゅうり	415 18.3 11.1 58 1.7	
6	火	①鮭の和風スパゲティー ②野菜スープ ③インディアンサラダ ④フルーツゼリー	鮭 チーズ	スパゲティ 片栗粉 カレー粉 オリーブ油 じゃがいも ゼリーの素 バター サラダ油	しめじ にんにく 長ねぎ キャベツ コーン 大根 えのきだけ 黄桃缶 ほうれん草 にんじん きゅうり	430 16.6 11.1 65.9 1.7	
7	水	①ボークカレーライス ②わかめスープ ③ツナサラダ ④バナナ ⑤牛乳	豚肉 ツナ 牛乳 わかめ	米 カレー粉 バター カレールー 小麦粉 マヨネーズ	たまねぎ えのきだけ バナナ じゃがいも キャベツ にんじん きゅうり	461 14.9 14.7 67 1.5	
8	木	①ごはん ②すまし汁 ③揚げサバのおろしあなかけ ④卵の花煮 ⑤りんご	サバ おから 鶏ひき肉	米 サラダ油 白玉麴 ごま油 片栗粉	ほうれん草 にんじん きぬさや えのきだけ 干しいたけ りんご 大根おろし 長ねぎ	430 16.4 14.8 55.1 1.6	
9	金	①ジャムサンド ②キャロットポタージュ ③鶏つくねのトマトソース ④フレンチサラダ ⑤オレンジジュース	牛乳 ロースハム 鶏ひき肉 絹豆腐	食パン じゃがいも パン粉 マーガリン バター 片栗粉 いちごジャム 小麦粉 サラダ油	にんじん にんにく キャベツ 小松菜 たまねぎ トマト缶 きゅうり れんこん ブロッコリー オレンジジュース（100%）	432 17 14.7 58 1.7	
12	月	①ごはん ②かぼちゃの味噌汁 ③鮭のバターしょうゆ焼き ④野菜の海苔和え ⑤桃の缶詰 ⑥牛乳	絹豆腐 牛乳 鮭 刻みのり	米 バター	かぼちゃ キャベツ 黄桃缶 にんにく にんじん ほうれん草 もやし	413 20.8 9.8 58.6 1.6	
13	火	①豚汁うどん ②さつまいものオレンジ煮 ③三色ナムル ④ヨーグルト	豚肉 油揚げ ヨーグルト	うどん ごま油 サラダ油 さつまいも 白ごま バター	大根 しいたけ オレンジジュース（100%） にんじん 里芋 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ もやし	434 15.3 9.2 72.5 1.7	
14	水	①ビビンバ丼 ②白菜スープ ③ポテトのチーズ焼き ④りんご ⑤牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 白ごま じゃがいも しらたき サラダ油 バター ごま油 片栗粉	にんにく にんじん 生姜 干しいたけ 白菜 りんご	460 16.6 16.8 58.4 1.6	
15	木	～お弁当給食～ ①ごはん ②タンンドリーチキン ③マカロニソテー ④キウイフルーツ ⑤ジョア（オレンジ）	鶏肉 ヨーグルト ベーコン	米 マカロニ カレー粉 バター サラダ油 ジョア	生姜 コーン にんにく キウイ ほうれん草	461 16.6 16.7 59.1 1.7	
16	金	①ロールパン ②ベーコントマトスープ ③ポパイオムレツ ④みかん ⑤牛乳	ベーコン 豚ひき肉 卵 チーズ 牛乳	ロールパン じゃがいも サラダ油	にんじん しめじ たまねぎ ほうれん草 トマト缶 みかん	411 20.1 19.1 38.6 1.9	
19	月	①ごはん ②そうめん汁 ③カレーの味噌漬け焼き ④ひじきの煮物 ⑤ヨーグルト（いちご）	カラスカレイ 絹豆腐 油揚げ ひじき ヨーグルト（いちご）	米 そうめん サラダ油	小松菜 にんじん しいたけ えだまめ 生姜	419 17.7 12.9 58.6 1.5	
20	火	①塩バターラーメン ②かぼちゃのおやき ③中華サラダ ④ミルクゼリー	豚肉 牛乳 豚ひき肉 寒天 ロースハム ゼラチン	ラーメン サラダ油 さつまいも ごま油 バター	かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん コーン みかん缶 たまねぎ もやし	426 16.7 11.9 62.4 1.9	
21	水	①チキンカレーピラフ ②ポテトのミルクスープ ③ほうれん草の和風サラダ ④フルーチェ（いちご）	鶏肉 かつおぶし ベーコン 刻みのり 牛乳	米 じゃがいも バター 小麦粉 カレー粉 フルーチェ	にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ ほうれん草 しめじ マッシュルーム バセリ	416 13 12.2 60.3 1.8	
22	木	①キャロットライス ②キャベツのトマトスープ ③ローストチキン ④マッシュポテト ⑤ココアケーキ	ウインナー 鶏肉 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 バター ココア 生クリーム ママレード ホットケーキミックス	にんじん トマト缶 いちご たまねぎ ブロッコリー キャベツ バセリ	488 16.2 13.9 73.9 2	
23	金	天皇誕生日					
26	月	①ごはん ②味噌汁（キャベツ・豆腐） ③揚げ鶏のレモンソース ④小松菜ベーコンソテー ⑤オレンジ	絹豆腐 鶏肉 ベーコン	米 サラダ油 小麦粉 バター 片栗粉	キャベツ 小松菜 オレンジ えのきだけ コーン ポッカレモン しめじ	409 14.9 15.6 51.3 1.5	
27	火	①カレーうどん ②のりチーズ卵焼き ③もやしのおひたし ④プリン	豚肉 かつおぶし 油揚げ 牛乳 卵	うどん カラメル 生クリーム サラダ油 片栗粉 カレールー カレー粉 プリンミックス	にんじん 長ねぎ たまねぎ もやし 干しいたけ しめじ	437 18.6 16.2 53.6 1.7	
28	水	①豚 丼 ②けんちん汁 ③大学いも ④牛乳	豚肉 鶏肉 錦糸卵 牛乳 木綿豆腐	米 片栗粉 黒ごま しらたき ごま油 サラダ油 さつまいも	にんじん 大根 しいたけ 生姜 にんじん 長ねぎ にんにく ごぼう	475 18.5 13.8 66.8 1.4	
29	木	①わかめごはん ②味噌汁（じゃがいも） ③サバのカレー風味焼き ④ほうれん草のゴマ和え ⑤フルーツポンチ	わかめごはんの素 サバ	米 小麦粉 じゃがいも マーガリン カレー粉 すりごま	きぬさや もやし パイン缶 ほうれん草 みかん缶 黄桃缶 にんじん キウイ	444 16.8 13 61.9 1.4	