



※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	えんぷん
1 水	①ハヤシライス ②かぶのスープ ③ブロッコリーのオーロラサラダ ④ヨーグルト	牛肉 ベーコン ヨーグルト	米 デミソース バター マヨネーズ 小麦粉	たまねぎ トマト缶 キャベツ カリフラワー にんじん グリンピース パセリ きゅうり マッシュルーム かぶ ブロッコリー コーン	450	16.7 15.4 59.2 1.6
2 木	①ごはん ②マカロニトマトスープ ③白身魚のパン粉焼き ④ミックスソテー ⑤かぼちゃのプリン	タラ ウインナー 牛乳	米 マヨネーズ じゃがいも マカロニ バター 生クリーム パン粉 プリンミックス (卵不使用)	キャベツ トマト缶 小松菜 たまねぎ ブロッコリー にんにく にんじん コーン かぼちゃ	421	17.5 10.4 62.7 1.9
3 金	①ロールパン ②白菜とベーコンのスープ ③ガーリックチキンソテー ④ひなまつりいちごパフェ ⑤牛乳	ベーコン 鶏肉 牛乳	ロールパン カステラ 小麦粉 生クリーム サラダ油 フルーチェ	はくさい ブロッコリー にんじん いちご にんにく キウイ	433	20.9 17.1 48 1.9
6 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いちご	絹豆腐 油揚げ カラスカレイ ひじき	米 そうめん サラダ油	小松菜 いんげん いちご しいたけ にんじん 生姜 えだまめ	392	15.3 13.6 52.6 2
7 火	①カレーうどん ②和風チーズ卵焼き ③白菜ともやしのおひたし ④ヨーグルト (いちご)	豚肉 あおのり かつおぶし 油揚げ チーズ ヨーグルト 卵	うどん 片栗粉 サラダ油 白ごま カレールー	にんじん 干しいたけ しめじ たまねぎ はくさい 長ねぎ もやし	421	20.4 15.5 50.1 1.9
8 水	①豚丼 ②けんちん汁 ③大学いも ④りんご ⑤牛乳	豚肉 鶏肉 錦糸卵 牛乳 木綿豆腐	米 サラダ油 黒ごま しらたき ごま油 片栗粉 さつまいも	たまねぎ 生姜 しいたけ にんじん 大根 長ねぎ にんにく ごぼう りんご	486	18.3 13.9 70.7 1.4
9 木	①わかめごはん ②味噌汁 (じゃがいも) ③煮込みハンバーグ ④青菜のゴマおかか和え ⑤桃の缶詰	わかめごはんの素 かつおぶし 合びき肉 牛乳 木綿豆腐 鶏肉	米 サラダ油 デミソース じゃがいも バター 白ごま パン粉 小麦粉	きぬさや マッシュルーム もやし たまねぎ ブロッコリー 黄桃缶 にんじん 小松菜	433	17.4 11.2 63.5 1.9
10 金	①ジャムサンド ②卵スープ ③チキンのトマトクリーム煮 ④フレンチサラダ ⑤オレンジジュース	卵 ロースハム 鶏肉 牛乳	食パン じゃがいも マーガリン バター いちごジャム	にんじん たまねぎ キャベツ オレンジジュース (100%) しめじ トマト缶 きゅうり ほうれん草 ブロッコリー 小松菜	450	19.6 17.7 52.3 2
13 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小松菜とツナのサラダ ⑤オレンジ	絹豆腐 鶏肉	米 サラダ油 小麦粉 マヨネーズ 片栗粉	キャベツ もやし えのきだけ コーン 小松菜 オレンジ	435	14.1 19.1 50.2 1.7
14 火	①塩バターラーメン ②かぼちゃのおやき ③レタスの中華サラダ ④ジョア (期間限定りんご)	豚肉 ロースハム 豚ひき肉 わかめ	ラーメン サラダ油 バター ごま油 さつまいも ジョア (りんご)	キャベツ かぼちゃ きゅうり コーン たまねぎ もやし レタス	448	18.7 11 67.9 2
15 水	①ポークカレーライス ②わかめスープ ③ツナサラダ ④キウイフルーツ ⑤牛乳	豚肉 ツナ 牛乳 わかめ	米 小麦粉 サラダ油 じゃがいも カレールー バター カレー粉	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり えのきだけ キウイ	463	14.9 15.6 65 1.9
16 木	～ お弁当給食 ～ ①ごはん ②揚げサバのおろしあんかけ ③卵の花煮 ④りんご ⑤野菜&フルーツジュース	サバ おから 鶏ひき肉	米 ごま油 片栗粉 サラダ油	大根おろし 長ねぎ 野菜&フルーツジュース にんじん きぬさや 干しいたけ りんご	471	16.7 15 64.5 1.9
17 金	①ロールパン ②ベーコントマトスープ ③ポパイオムレット ④でこぼん ⑤牛乳	ベーコン 牛乳 豚ひき肉 チーズ 卵	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 でこぼん	415	20.1 19.1 39.6 1.9
20 月						
21 火						
22 水	①チキンピラフ ②ポテトのミルクスープ ③ほうれん草の和風サラダ ④いちご ⑤牛乳	鶏肉 海苔 ベーコン かつおぶし 牛乳	米 小麦粉 バター サラダ油 じゃがいも	にんじん パセリ コーン たまねぎ ブロッコリー しめじ マッシュルーム ほうれん草 いちご	450	15.5 14.8 61.8 1.9
23 木	①ごはん ②味噌汁 (豆腐・油揚げ) ③手作りコロッケ ④春雨サラダ ⑤ヨーグルト	絹豆腐 豚ひき肉 ヨーグルト 油揚げ 卵 わかめ ロースハム	米 小麦粉 白ごま じゃがいも パン粉 ごま油 サラダ油 春雨	たまねぎ きゅうり にんじん にんじん ブロッコリー	488	14.3 15.3 70.3 1.6
24 金	①ロールパン ②ほうれん草のスープ ③ポテトのミートソースグラタン ④コールスローサラダ ⑤ヤクルト	豚ひき肉 チーズ ロースハム	ロールパン バター ヤクルト マカロニ 小麦粉 じゃがいも サラダ油	ほうれん草 にんじん 干しいたけ コーン しめじ にんにく キャベツ たまねぎ トマト缶 きゅうり	443	18.8 13 61.8 1.9
27 月	①ごはん ②味噌汁 (小松菜・長ねぎ) ③ブリの塩焼き ④野菜の海苔和え ⑤桃の缶詰 ⑥牛乳	油揚げ 牛乳 ぶり 海苔	米	小松菜 にんじん 長ねぎ もやし キャベツ 黄桃缶	455	20.2 17.1 51.9 1.8
28 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チョコババロア	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん ごま油 生クリーム さといも 白ごま チョコソース さつまいも ババロアの素	大根 しいたけ もやし にんじん 長ねぎ オレンジジュース (100%) ごぼう ほうれん草	481	15.2 12.1 77.3 1.7
29 水	①ちらし寿司 ②すまし汁 (豆腐・しいたけ) ③ベーコンポテトのチーズ焼き ④フルーツポンチ ⑤牛乳	錦糸卵 わかめ 牛乳 桜でんぶ ベーコン 絹豆腐 チーズ	米 じゃがいも バター	きゅうり にんじん コーン キウイ 干しいたけ ブロッコリー パセリ バイン缶 しいたけ たまねぎ みかん缶 黄桃缶	439	13.4 10.6 72.7 2