



※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 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		たんぱく質 脂質					
				ち に く ほ ね 血や肉や骨になる		わ つ ち か ら 熱や力になる		か ら だ ち ょう し と の 体の調子を整える		たんぱく質 炭水化物		えんぶん 塩分			
1	木	①ごはん	②味噌汁（たまねぎ・きぬさや）	さわら	米	小麦粉	たまねぎ	にんじん	オレンジ	403					
		③サワラのカレー風味焼き	④キャベツのバターソテー	ベーコン			じゃがいも	バター	きぬさや	コーン	15.3 14.3				
		⑤オレンジ					カレー粉	キャベツ	にんにく		54.1 1.7				
2	金	①ロールパン	②オクラのかきたまスープ	卵	チーズ		ロールパン	小麦粉		オクラ	干しいたけ	キャベツ	438		
		③タラとポテトのクリームグラタン		タラ	ロースハム		じゃがいも	マヨネーズ	たまねぎ	しめじ	きゅうり	20.3 20			
		④コールスローサラダ	⑤牛乳	牛乳				バター	にんじん	ブロッコリー	コーン	44.5 1.9			
5	月	①ごはん	②味噌汁（白玉麴・ほうれん草）	あかうお	米	白ごま	ほうれん草	きゅうり		416					
		③あかうおの煮つけ	④鶏とキャベツのゴママヨ和え	鶏肉	白玉麴	プリンミックス（卵不使用）	生姜	にんじん		18.9 11.2					
		⑤プリン		牛乳	マヨネーズ	生クリーム	キャベツ		56.8 1.7						
6	火	①ソース焼きそば	②中華コーンスープ	豚肉	ヨーグルト		中華蒸し麺		キャベツ	ピーマン	411				
		③もやしのおひたし	④ヨーグルト	卵	かつおぶし		サラダ油		にんじん	クリームコーン缶	14.5 10.8				
				焼ちくわ		片栗粉	もやし		61.6 2.4						
7	水	①ボークカレーライス	②アスパラのスープ	豚肉		米	カレー粉		たまねぎ	にんにく	レタス	みかん缶	459		
		③ツナサラダ	④牛乳	ツナ		じゃがいも	サラダ油		にんじん	アスパラガス	きゅうり	15.5 16			
		⑤みかんの缶詰		牛乳		カレールー	生姜	キャベツ	コーン		62.3 2.1				
8	木	①ごはん	②味噌汁（豆腐・油揚げ）	絹豆腐	ロースハム	米		キャベツ	ピーマン	バナナ	404				
		③鮭のちゃんちゃん焼き	④もやしとハムのサラダ	油揚げ		サラダ油		にんじん	もやし		21 11.2				
		⑤バナナ		さけ		ごま油	しめじ	きゅうり		53.6 2					
9	金	①食パン	②オニオンスープ	ベーコン	合びき肉	食パン	マヨネーズ	たまねぎ	トマト缶	448					
		③トマトクリームハンバーグ	④ポテトサラダ	牛乳	木綿豆腐	バター	ヤクルト	にんじん	きゅうり		15.5 20.8				
		⑤ヤクルト		ロースハム		じゃがいも	パン粉	パセリ		49.3 1.9					
12	月	①ごはん	②味噌汁（じゃがいも・わかめ）	わかめ	牛乳	米		たまねぎ	もやし	410					
		③サバの塩焼き	④ほうれん草のおかか和え	サバ		じゃがいも		大根おろし	黄桃缶		17.9 11.3				
		⑤桃の缶詰	⑤牛乳	かつおぶし			ほうれん草		55.3 1.8						
13	火	①しょうゆラーメン	②さつまいものカリントウ	ロースハム		ラーメン	サラダ油	ほうれん草	きゅうり	416					
		③もやしの中華和え	④バナナ	卵		ごま油		長ねぎ	バナナ		11.5 10.1				
						さつまいも	もやし		71.1 2.4						
14	水	①親子丼	②味噌汁（大根・えのきだけ）	卵		米		たまねぎ	大根	もやし	433				
		③磯香和え	④フルーツゼリー	刻みのり		ゼリーの素（青りんご）		にんじん	えのきだけ	フルーツカクテル缶	14.8 8				
							グリーンピース	キャベツ		73.2 1.9					
15	木	①ごはん	②マカロニスープ	ウインナー	ツナ	米	サラダ油	キャベツ	にんにく	きゅうり	413				
		③白身魚のガーリックソテー	④マッシュカぼちゃ	タラ		マカロニ	バター	たまねぎ	かぼちゃ	コーン	15.5 9				
		⑤大根ツナサラダ	⑥オレンジ	牛乳		小麦粉		にんじん	大根	オレンジ	65.1 1.9				
16	金	①二色サンド（ジャム・ツナ）	②白菜スープ	ツナ		食パン	マヨネーズ	白菜	キウイ	414					
		③照り焼きチキン	④牛乳	鶏肉		マーガリン	サラダ油	にんじん		17.6 19.6					
		⑤キウイフルーツ		牛乳		いちごジャム	片栗粉	えのきだけ		41.3 1.9					
19	月	①五目炊き込みごはん	②味噌汁（なす・万能ねぎ）	鶏肉	ツナ	米	マヨネーズ	にんじん	なす	にんにく	448				
		③ほっけのから揚げ	④青菜のツナマヨ和え	油揚げ	牛乳	サラダ油	フルーチェ（いちご）	ごぼう	万能ねぎ	小松菜	18.4 18.2				
		⑤フルーチェ（いちご）		ほっけ		片栗粉	ストロベリーソース	えのきだけ	生姜	もやし	48 2.3				
20	火	①肉うどん	②五目卵焼き	豚肉	ひじき	うどん		たまねぎ	だけの水煮	もやし	483				
		③もやしのゆかり和え	④オレンジゼリー	卵		サラダ油		長ねぎ	干しいたけ	きゅうり	17 17.6				
				鶏ひき肉		オレンジゼリー	にんじん	糸みつば	ゆかり	63.3 1.9					
21	水	①ビビンバ丼	②鶏と野菜のスープ	豚肉	ヨーグルト	米	片栗粉	マヨネーズ	にんにく	にんじん	干しいたけ	きゅうり	438		
		③ブロッコリーのオーロラサラダ		錦糸卵		しらたき	白ごま	生姜	ほうれん草	ブロッコリー	コーン	16.6 17.7			
		④ヨーグルト		鶏肉		ごま油	サラダ油	もやし	白菜	カリフラワー	51.9 1.9				
22	木	①ごはん	②貝だくさん味噌汁	木綿豆腐	油揚げ	米		大根	生姜	ニラ	バナナ	449			
		③豚の生姜焼き	④ひじきの煮物	豚肉		じゃがいも		しめじ	たまねぎ	しいたけ	18.4 16.4				
		⑤バナナ		ひじき		サラダ油	長ねぎ	にんじん	むき枝豆	56.5 2					
23	金	①ロールパン	②キャロットポタージュ	牛乳	ロースハム	ロールパン	小麦粉	にんじん	にんにく	小松菜	446				
		③手作りナゲット	④フレンチサラダ	鶏ひき肉		じゃがいも	パン粉	たまねぎ	キャベツ	トマト	19.8 20				
		⑤牛乳		絹豆腐		バター	サラダ油	パセリ	きゅうり	45.4 1.7					
26	月	①わかめごはん	②さつま汁	わかめごはんの素		米	パン粉	白ごま	大根	きゅうり	427				
		③鮭フライ	④春雨サラダ	豚肉	卵	さつまいも	サラダ油	ごま油	にんじん	オレンジ	16.9 11.9				
		⑤オレンジ		さけ	ロースハム	小麦粉	はるさめ	万能ねぎ		59.6 2.2					
27	火	①和風スパゲティ	②卵スープ	ウインナー	木綿豆腐	スパゲティ	片栗粉	コーン	きゅうり	にんじん	メロン	456			
		③お豆腐サラダ	④牛乳	わかめ	牛乳	オリーブ油	白練りごま	マッシュルーム	ほうれん草	キャベツ	18.2 19.1				
		⑤メロン		卵		マーガリン	サラダ油	たまねぎ	にんにく	えのきだけ	55 2.2				
28	水	①豚 丼	②けんちん汁	豚肉		米	片栗粉	黒ごま	たまねぎ	にんにく	ごぼう	461			
		③大学いも	④ジョア（キウイ）	鶏肉		しらたき	ごま油	ジョア	にんじん	大根	しいたけ	17.2 9.6			
				木綿豆腐		サラダ油	さつまいも	生姜	グリーンピース	長ねぎ	74 1.7				
29	木	①ごはん	②味噌汁（ほうれん草・油揚げ）	油揚げ		米	サラダ油	ほうれん草	コーン	435					
		③揚げ鶏のレモンソース	④小松菜ベーコンソテー	鶏肉		小麦粉	バター	えのきだけ	しめじ	15.3 17.8					
		⑤バナナ		ベーコン		片栗粉	小松菜	バナナ	53.2 1.5						
30	金	①ロールパン	②豆乳ミルクスープ	ウインナー	牛乳	ひじき	ロールパン		たまねぎ	しめじ	オレンジジュース	469			
		③ボパイオムレツ	④フライドポテト	調整豆乳	ベーコン		サラダ油		にんじん	トマト	15.3 22.5				
		⑤オレンジジュース		卵	チーズ		ナチュラルポテト	ブロッコリー	ほうれん草	51.8 2.1					