



※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・曜日 日・曜日		こ ん だ て め い 献 立 名	し ゅ じ ゅ け ん 使 用 食 材					エネルギー	
			あか しよくざい 赤の食材	きいろ しよくざい 黄色の食材	みどりしよくざい 緑の食材			たんぱく質	脂質
			ち にく ぼろ 血や肉や骨になる	ねつ ちから 熱や力になる	からだちよくざい 体の調子を整える			たんぱく質 炭水化物	えんぶん 塩分
4	水	①キーマカレーライス ③ブロッコリーとツナのサラダ	②オニオンスープ ④オレンジジュース	豚肉 ベーコン ツナ	米 サラダ油 カレールー	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー オレンジジュース	465 16.5 64.4	15.6 1.1	
5	木	①ふりかけごはん（おかか） ③鶏のからあげ ⑤ヤクルト	②味噌汁（おふ・キャベツ） ④ハムサラダ	鶏肉 ロースハム ヤクルト	米 ふりかけ 白玉麴 片栗粉 サラダ油	キャベツ しょうが にんにく こまつな にんじん きゅうり	446 19.6 61.3	12.5 2	
6	金	①ソース焼きそば ③大根サラダ ⑤牛乳	②味噌汁（小松菜・じゃがいも） ④りんご	豚肉 ツナ 牛乳	中華麺 サラダ油 じゃがいも ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン こまつな だいこん きゅうり りんご	459 19.5 66.7	11.9 1.5	
9	月								
10	火	①ごはん ③白身魚のねぎ味噌焼き ⑤オレンジゼリー	②味噌汁（玉葱・ほうれん草） ④筑前煮	ほき 鶏肉	米 さといも サラダ油 ゼリーの素（オレンジ）	たまねぎ ほうれん草 にんじん ごぼう いんげん 長ねぎ	411 20.9 70.1	4.2 1.5	
11	水	①黒糖ロール ③ハニーチキン ⑤バナナ	②白菜スープ ④キャベツとツナのサラダ ⑥牛乳	ウインナー ツナ 牛乳 鶏肉	黒糖ロール はちみつ 片栗粉 サラダ油	はくさい たまねぎ レモン汁 キャベツ にんじん きゅうり パナナ	404 21.4 46.3	15 1.5	
12	木	①焼肉丼 ③中華サラダ	②味噌汁（豆腐・ねぎ） ④ピーチゼリー	豚肉 豆腐 ロースハム	米 ごま油 片栗粉 ゼリーの素（ピーチ）	キャベツ 人参 たまねぎ 長ねぎ もやし きゅうり	441 17.8 58.9	13.6 1.6	
13	金	①みそラーメン ③磯香和え	④さつまいもの甘辛煮 ④フルーチェ（いちご）	豚肉 ロースハム 牛乳 刻みのり	ラーメン サラダ油 ごま油 さつまいも フルーチェ（いちご）	キャベツ にんじん 長ねぎ にら しょうが はくさい もやし	417 19.5 63.1	9.1 2	
14	土	①わかめごはん ③すき焼き風煮 ⑤ヤクルト	②すまし汁（えのき・ねぎ） ④ポテトサラダ	わかめご飯の素 ロースハム 豆腐 豚肉 ヤクルト	米 サラダ油 じゃがいも マヨドレ	たまねぎ にんじん 白菜 きゅうり えのき 長ねぎ グリンピース	464 17.7 67.5	12.8 1.1	
16	月	①けんちんうどん ③鶏とキャベツのゴママヨ和え	②ポテトフライ ④ヨーグルト	鶏肉 油揚げ ヨーグルト	うどん ごま油 サラダ油 ポテト マヨドレ すりごま	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり	456 20.4 63.1	13.3 1	
17	火	①はちみつマーガリンサンド ③ポークチャップ ⑤牛乳	②野菜スープ ④お豆腐サラダ	ウインナー 豚肉 豆腐 牛乳	食パン マーガリン はちみつ サラダ油 片栗粉 ねりごま	だいこん みずな たまねぎ にんじん ビーマン にんにく キャベツ きゅうり	400 18.4 39	18.8 1.5	
18	水	①親子丼 ③ほうれん草の和風サラダ	②味噌汁（はくさい・おふ） ④りんご	卵 鶏肉 刻みのり かつおぶし	米 サラダ油 白玉麴	たまねぎ にんじん グリンピース はくさい ほうれん草 りんご	439 22.9 61.2	10.3 1.7	
19	木	①ふりかけごはん（おかか） ③鮭のフライ ⑤フルーチェ（ピーチ）	②味噌汁（大根・キャベツ） ④華風和え	さけ ロースハム 牛乳	米 ふりかけ パン粉 ごま油 フルーチェ（ピーチ） サラダ油 小麦粉	だいこん キャベツ こまつな きゅうり にんじん	446 19.9 60.1	12.8 2.3	
20	金	①ごはん ③鶏肉のごまみそ焼き ⑤野菜&果物ジュース（白ぶどう）	②すまし汁（えのきだけ・わかめ） ④コーンサラダ	わかめ 鶏肉 ツナ	米 ごま油 すりごま サラダ油	えのきだけ ブロッコリー にんじん コーン 野菜&果物ジュース（白ぶどう）	472 21.2 67.2	12.6 1.5	
23	月	①ごはん ③さばのかば焼き ⑤ヨーグルト	②味噌汁（ねぎ・はくさい） ④切干大根の炒め煮	さば 油揚げ ヨーグルト	米 片栗粉 サラダ油	長ねぎ はくさい しょうが 切干大根 にんじん いんげん	448 18.7 61.1	12.4 1.1	
24	火	①ロールパン ③マカロニグラタン ⑤野菜&果物ジュース（りんご）	②ほうれん草のスープ ④コールスローサラダ	鶏肉 牛乳 ピザチーズ ロースハム	バターロール マカロニ バター 小麦粉 サラダ油	ほうれん草 たまねぎ マッシュルーム缶 ブロッコリー キャベツ にんじん 野菜&果物ジュース（りんご） レモン汁 きゅうり	403 18 52.6	13.4 1.7	
25	水	①ビビンバ丼 ③わかめと大根のツナサラダ	②味噌汁（キャベツ・油揚げ） ④ぶどうのゼリー	豚肉 卵 油揚げ わかめ ツナ	米 片栗粉 ごま油 ゼリーの素（ぶどう）	にんにく しょうが にんじん ほうれん草 キャベツ だいこん きゅうり レモン汁	460 18 58.5	15.8 1.6	
26	木	①ナポリタン ③もやしの甘酢サラダ	②ポテトスープ ④みかん	ウインナー 鶏肉	スバゲティ オリーブ油 サラダ油 じゃがいも ごま油	にんにく にんじん たまねぎ ビーマン きゅうり はくさい もやし みかん	420 17.4 57	14.2 1.8	
27	金	①ごはん ③照り焼きチキン ⑤ヨーグルト（いちご）	②味噌汁（たまねぎ・もやし） ④ブロッコリーのゴマサラダ	鶏肉 ヨーグルト（いちご）	米 サラダ油 片栗粉 ねりごま すりごま	たまねぎ もやし ブロッコリー コーン にんじん	427 20.1 66.2	8.4 1.2	
30	月	①ごはん ③カレイの味噌漬け焼き ⑤ジョア（ブルーベリー）	②すまし汁（えのきだけ・豆腐） ④ひじきの煮物	豆腐 からすかい ひじき 油揚げ ジョア（ブルーベリー）	米 サラダ油	えのきだけ しょうが にんじん しいたけ	497 21.1 69.8	15 1.6	
31	火	①ジャムサンド ③豚肉のスタミナ炒め ⑤牛乳	②大根のコンソメスープ ④フレンチサラダ	ウインナー 豚肉 ロースハム 牛乳	食パン ジャム マーガリン サラダ油 片栗粉	だいこん たまねぎ にんじん もやし にら キャベツ きゅうり レモン汁 にんにく	415 18.2 39.7	19.7 1.4	

※ 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。