

日	曜日	献立名	主に血や肉になるもの	主に体の調子を 整えるもの	主に熱や力のもとに なるもの	エネルギー	タンパク
1	木	ごはん さばの竜田あげ 牛乳 ゆかりあえ もずくスープ	さばぎゅうにゅうもずくと うぶ	キャベツ きゅうりにんじん えのきたけはねぎ	こめでんぶん あぶらさど うごま	759kcal	29.6g
2	金	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き牛乳 こまつなサラダ ビーフンスープ	とりにくぎゅうにゅうやきぶ た	こまつな キャベツ えのきたけ にんじん チンゲンサイ たけの こきくらげ	こめさとう あぶらごま ビーフン	744kcal	33.5g
5	月	ごはん さばのみそ煮牛乳 酢の物 けんちん汁	さばのみそぎゅうにゅうわ かめとりにくあつあげ	きゅうり キャベツ にんじん ごぼう こんにやくしいたけ はねぎ	こめさとうさといもあぶ ら	736kcal	33.3g
6	火	ごはん 豚肉のしょうが炒め 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	ぶたにくぎゅうにゅうわかめ ヨーグルト	たまねぎにんじん たらキャ ベツ きゅうり	こめ あぶらさとう でんぶ んごま	782kcal	31.5g
7	水	コッペパン ブルーベリージャム牛乳 鶏肉のオイスター焼き ほうれん草とえのきのサラダ かぼちゃポタージュ	ぎゅうにゅうとりにくベー コンクリーム	ほうれん草もやしにんじん えのきたけかぼちゃたまねぎ	コッペパン ブルーベリー ジャム あぶらさとうパ ター	767kcal	35.9g
8	木	ごはん かつおカツ牛乳 春雨サラダ 豚汁	かつおぎゅうにゅうぶたにく あぶらあげみそ	きゅうりにんじんごぼうし いたけこんにやくはねぎ	こめ あぶらはるさめごま さとうさといも	766kcal	29.4g
9	金	ごはん 鶏肉の塩からあげ 牛乳 ひじきサラダ 赤だし	とりにくぎゅうにゅうひじき どうふわかめみそ	キャベツ きゅうりにんじん なめここまつな はねぎ	こめさとうでんぶんあぶ らごま	779kcal	31.6g
12	月	ごはん 鯛の塩焼き牛乳 梅のりあえ 鶏ごぼう汁	たいぎゅうにゅうのりとり にくあぶらあげ	きゅうりもやしにんじんう めごぼうこまつな	こめさとうごま	724kcal	39.4g
13	火	ごはん ホイコーロー牛乳 ポテトサラダ 冷凍みかん	ぶたにくあつあげぎゅうにゅう	キャベツ たけのこにんじん ピーマン きゅうり コーンみ かん	こめ あぶらでんぶんじゃ がいのさとう	704kcal	30.7g
14	水	はだか麦パン いちごジャム とりささみのレモンソース牛乳 コーンスローサラダ トマト入りコンソメスープ	とりにくぎゅうにゅうベー コン	レモンたまねぎキャベツに んじん トマト しめじほうれ んそう	はだかむぎパンでんぶん あぶらさとういちごジャ ム	602kcal	32.3g
15	木	もち麦ごはん チキンカレー牛乳 わかめサラダ	とりにくだいずとうにゅう ぎゅうにゅうわかめ	たまねぎにんじんほうれんそ う トマト キャベツ きゅうり	こめもちむぎあぶらじゃ がいのさとうカレールウ ごま	739kcal	28.3g
16	金	ごはん 魚のからあげ牛乳 酢の物 沢煮椀	はもぎゅうにゅうわかめぶ たにくあぶらあげ	きゅうり キャベツ にんじん ごぼうしいたけこんにやく はねぎ	こめでんぶん あぶらさど う	733kcal	33.5g
19	月	麦ごはん 豚丼(具)牛乳 しょうが酢あえ	ぶたにくぎゅうにゅうわかめ	たまねぎはねぎいんげん キャベツ にんじん	こめおおむぎさとうごま	706kcal	27.4g
20	火	ごはん 春巻き牛乳 パンパンジー 中華スープ	はるまきぎゅうにゅうとり にくやきぶたあつあげ	きゅうりもやしにんじんチ ンゲンサイ たけのこしいたけ	こめ あぶらごまさとう	744kcal	24.8g
21	水	コッペパン 黒ごまクリーム牛乳 鮭のカレーマヨ焼き アスパラサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅうさけベー コン	アスパラガス キャベツ にんじ ん ブロッコリー しめじたま ねぎ	コッペパン ごまノンエッ グマヨネーズさとうあぶ らじゃがいも	699kcal	33.4g
22	木	ごはん さばのみぞれ煮 牛乳 もずく酢の物 肉団子スープ	さばぎゅうにゅうもずくに くだんご	きゅうりにんじんもやしこ まつな	こめごまさとうはるさめ	714kcal	29.5g
23	金	麦ごはん ハヤシライス(具) 牛乳 ポテトサラダ	ぶたにくぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルームに んじん いんげん トマト きゅう り コーン	こめおおむぎあぶらさど うじゃがいも	751kcal	27.6g
27	火	ごはん 焼き魚(鮭)牛乳 切干大根のサラダ 豚汁	しおざけぎゅうにゅうぶた にくあぶらあげみそ	だいこん きゅうりにんじん ごぼうしいたけこんにやく はねぎ	こめごまさとうあぶ らじゃがいも	774kcal	40.1g
28	水	コッペパン りんごジャム牛乳 ハンバーグ 照り焼きソース コーンスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅうハンバーグウ ィンナー だいず	たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム トマト	コッペパン りんごジャム さとうでんぶん あぶら	709kcal	31.1g
29	木	ごはん ユーリンチ牛乳 パンサンスー わかめスープ	とりにくぎゅうにゅうわかめ どうふ	ねぶかねぎ きゅうりもやし にんじん えのきたけはねぎ	こめでんぶん あぶらさど う	783kcal	30.3g
30	金	ごはん 魚の南蛮漬け牛乳 鶏だんご汁	あじぎゅうにゅうつくね	たまねぎにんじんピーマン もやしこまつな	こめでんぶん あぶらさど う	738kcal	34g

※食材納入の都合等により献立を変更することがあります。