

日	曜	献立名	主として血・肉となるもの	主として体の調子を整えるもの	主として働く力となるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	ご飯・豚肉のマーマレード煮・付合せ(カリフラワー)・ポパイサラダ・コンソメスープ(インゲン・ユン)・チーズ入りおからケーキ・牛乳	豚もも肉・シーチキン・おから・サイコロチーズ・卵・牛乳	しょうが・カリフラワー・ほうれん草・にんじん・いんげん・ホールコーン	ごはん・マーマレード・片栗粉・マヨネーズ風・ホットケーキミックス・砂糖・バター	554	23.0
4	水	ご飯・鰯の漬け焼き・付合せ(インゲン)・ひじきの煮付け・味噌汁(じゃが芋・玉葱・ネギ)・みかんのヨーグルトかけ・牛乳	さわら・油揚げ・鶏もも肉・ヨーグルト・牛乳	いんげん・ひじき・にんじん・玉ねぎ・ねぎ・みかん缶	ごはん・油・三温糖・じゃが芋・砂糖	446	19.5
5	木	食パン(こども)・ジャム(りんご)・クリームシチュー・和風サラダ・角切り洋なしゼリー・牛乳	鶏もも肉・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しめじ・わかめ・キャベツ・きゅうり・洋なし缶・寒天	食パン・りんごジャム・じゃが芋・油・砂糖・白炒りごま	463	17.3
6	金	ご飯・切干大根のオムレツ・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・味噌汁(なめこ・わかめ)・ミルクゼリー(ゼラチン)・牛乳	卵・シーチキン・ハム・ゼラチン・牛乳	切干大根・生しいたけ・小松菜・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・なめこ・わかめ	ごはん・ごま油・マヨネーズ風・砂糖	461	19.1
9	月	ご飯・魚の味噌だれかけ・付合せ(キュウリ)・大根とさつま揚げの煮物・すまし汁(エノキ・カマボコ・ネギ)・ストロベリープリン・牛乳	さば・さつま揚げ・かまぼこ・牛乳	しょうが・きゅうり・大根・にんじん・えのき茸・ねぎ	ごはん・三温糖・すりごま・砂糖・ババロアの素	452	19.0
10	火	カレーライス・ツナサラダ・りんごのヨーグルトかけ・牛乳	豚もも肉・シーチキン・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ・りんご缶	じゃが芋・油・ごはん・フレンチ白ドレッシング・砂糖	528	17.3
11	水	ご飯・鶏肉の生姜焼き・付合せ(さつま芋)・小松菜としらすの和え物・味噌汁(豆腐・わかめ)・キャロット蒸しパン・牛乳	鶏もも肉・しらす干し・かつお節・豆腐・牛乳	しょうが・小松菜・もやし・わかめ・ねぎ・にんじん	ごはん・砂糖・さつまいも・ホットケーキミックス	505	22.5
12	木	ご飯・豚肉のくわ焼き・和風マカロニサラダ・味噌汁(法連草・アゲ)・バナナ・牛乳	豚もも肉・ハム・油揚げ・牛乳	玉ねぎ・いんげん・にんじん・きゅうり・ほうれん草・バナナ	ごはん・砂糖・油・片栗粉・マカロニ	511	22.1
13	金	ご飯・魚のマヨネーズ焼き・コールスローサラダ・コンソメスープ(白菜・もやし)・角切りももゼリー・牛乳	さわら・牛乳	しめじ・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン・みかん缶・白菜・もやし	ごはん・マヨネーズ風・パン粉・砂糖・油	494	19.9
16	月	ご飯・えびたまあんかけ・ツナとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ(青梗菜・豆腐)・ブルーベリーヨーグルト・牛乳	卵・むきえび・シーチキン・豆腐・ヨーグルト・牛乳	えのき茸・にんじん・生しいたけ・ねぎ・ブロッコリー・ホールコーン・チンゲン菜	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ブルーベリーソース	458	20.2
17	火	くろロールパン(こども)・鶏肉のプレザー・カリフラワーと卵のサラダ・コンソメスープ(キャベツ・人参)・みかん(1個)・牛乳	鶏もも肉・卵・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・しめじ・カリフラワー・キャベツ・にんじん・みかん	くろロールパン・小麦粉・バター・三温糖・マヨネーズ風	511	22.6
18	水	ご飯・肉豆腐・ほうれん草のナムル・味噌汁(南瓜・油揚げ)・りんごゼリー・牛乳	豚もも肉・豆腐・油揚げ・ゼラチン・牛乳	白ねぎ・生しいたけ・えのき茸・ほうれん草・もやし・刻みのみり・南瓜・リンゴジュース	ごはん・油・砂糖・白炒りごま・ごま油	444	20.6
19	木	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(オクラ)・大根ときゅうりのサラダ・味噌汁(もやし・わかめ・ネギ)・鬼饅頭・牛乳	メルルーサ・かに風味かまぼこ・牛乳	しょうが・オクラ・大根・きゅうり・もやし・わかめ・ねぎ	ごはん・片栗粉・小麦粉・三温糖・砂糖・マヨネーズ風・すりごま・さつまいも	448	20.8
20	金	しっぽううどん・南瓜サラダ(ハム)・小豆ミルクプリン・牛乳	鶏もも肉・豆腐・油揚げ・ハム・牛乳	大根・にんじん・ねぎ・南瓜・玉ねぎ	うどん・じゃが芋・マヨネーズ風・ババロアの素	472	20.1
25	水	ご飯・白身魚のフライ・付合せ(トマト)・ブロッコリーのサラダ・カレースープ・バナナ・牛乳	ホキ・卵・牛乳	玉ねぎ・トマト・ブロッコリー・ホールコーン・いんげん・キャベツ・にんじん・バナナ	ごはん・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ風・砂糖・スパゲティ・バター	529	18.1
26	木	ご飯・ふりかけ・鶏肉と野菜の味噌炒め・薩摩芋サラダ・すまし汁(はんぺん・ミツバ)・カップヨーグルト(いちご)・牛乳	鶏もも肉・白はんぺん・ヨーグルト・牛乳	しょうが・ピーマン・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・生しいたけ・りんご・レーズン・みつば	ごはん・砂糖・かき油・油・さつまいも・マヨネーズ風	518	18.3
27	金	ご飯・手作り豆腐ハンバーグ・付合せ(ブロッコリー)・和風スパゲティ・サラダ・コンソメスープ(キャベツ・ユン)・パインゼリー(ゼラチン)・牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉・卵・シーチキン・ゼラチン・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・ホールコーン・パインジュース	ごはん・パン粉・スパゲティ・砂糖・油	484	21.0
30	月	きのこ御飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(インゲン)・春雨の酢の物・味噌汁(玉葱・わかめ)・りんごのすりおろしゼリー(ゼラチン)・牛乳	油揚げ・鶏もも肉・豚もも肉・ハム・ゼラチン・牛乳	にんじん・しめじ・生しいたけ・白ねぎ・いんげん・きゅうり・玉ねぎ・わかめ・リンゴジュース	ごはん・すりごま・油・春雨・砂糖・ごま油	499	22.8

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 * 献立作成システムの都合により、使用しているすべての食材を表示できない日があります。
 * 季節の献立
 17日 みかん 19日 鬼まんじゅう 20日 しっぽううどん
 26日 さつまいもサラダ 30日 きのこごはん
 * お知らせ
 24日 代休の為、給食の提供はありません。

