

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BBQソース・付合せ(キャベツ・南瓜の胡麻煮・味噌汁(大根 エキネキ))	豚もも肉	しょうが・玉ねぎ・りんご缶詰・キャベツ・南瓜・大根・えのき茸・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・油・すりごま(白)	662	25.3
3	火	ご飯・魚のめんたいマヨ焼き・付合せ(ブロッコリー&コーン)・ハムサラダ・かき玉汁(オクラ)・いちごミルクゼリー(寒天)	メルルーサ・辛子明太子・ハム・卵	玉ねぎ・ブロッコリー・ホールコーン・きゅうり・キャベツ・オクラ・寒天	ごはん・マヨネーズ・砂糖・油・片栗粉	651	27.7
4	水	ご飯・鶏肉の梅肉焼き・付合せ(人参・いんげん)塩・じゃが芋と薩摩揚げの煮物・味噌汁(シメジ キャベツ)	鶏もも肉・さつま揚げ	大葉・にんじん・いんげん・玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ・しめじ	ごはん・砂糖・じゃが芋	676	25.6
5	木	ご飯・大根のそぼろ煮(主菜)・春雨の酢の物・味噌汁(モヤシ アゲワカメ)・牧場の朝ヨーグルト	豚ひき肉・ハム・油揚げ・ヨーグルト	大根・白ねぎ・にんじん・生しいたけ・しょうが・きゅうり・もやし・わかめ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油	709	22.0
6	金	親子丼・五色和え・もずく汁・青りんごゼリー	鶏もも肉・卵・ちくわ・木綿豆腐	玉ねぎ・生しいたけ・みつば・キャベツ・にんじん・きゅうり・もずく・ねぎ・しょうが	砂糖・片栗粉・ごはん・すりごま(白)・青りんごゼリー	707	23.0
9	月	ご飯・鶏肉の山椒焼き・付合せ(人参・カリフラワー)塩・薩摩芋と切り昆布煮物・味噌汁(玉葱 油揚ネギ)・オレンジ(1/4個)	鶏もも肉・油揚げ	カリフラワー・にんじん・糸切り昆布・とろろ昆布・玉ねぎ・ねぎ・オレンジ・オレンジジュース	ごはん・砂糖・片栗粉・さつまいも・さつまいも	713	24.6
10	火	ご飯・豆腐の肉野菜あんかけ・胡瓜の小町和え・味噌汁(ワカメ 玉麩)	木綿豆腐・鶏ひき肉・卵	玉ねぎ・もやし・ピーマン・にんじん・生しいたけ・きゅうり・わかめ	ごはん・砂糖・片栗粉・油・すりごま(白)・玉麩	639	26.5
11	水	食パン・ジャム(いちご)・クリームシチュー・コールスローサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 もやし)	鶏もも肉・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・ほうれん草・もやし	食パン・いちごジャム・じゃが芋・砂糖・油	635	26.7
12	木	ご飯・さわらの西京焼き・付合せ(オクラ)しょうゆ・ひじきの五目煮・すまし汁(エキ カマホネキ)・飲む野菜と果実(ピーチ味)	鶏西京味噌漬け・豚もも肉・かまぼこ	オクラ・ひじき・にんじん・いんげん・えのき茸・ねぎ・飲む野菜と果実	ごはん・油・砂糖	635	27.9
13	金	ご飯・豚肉のマーマレード煮・付合せ(インゲン)塩・切干大根のサラダ・味噌汁(キャベツ ニンジン ネギ)・もものヨーグルトあえ	豚もも肉・ヨーグルト	しょうが・いんげん・ほうれん草・切干大根・キャベツ・にんじん・ねぎ・もも缶	ごはん・油・マーマレード・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・マヨネーズ	706	28.7
16	月	ご飯・白身魚野菜ソース(ケチャップ)・付合せ(ブロッコリー)塩・法蓮草ときのこのソテー・コンソメスープ(大根 人参)・オレンジゼリー	メルルーサ・ベーコン	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・ほうれん草・しめじ・えのき茸・大根	ごはん・小麦粉・バター・砂糖・油・オレンジゼリー	666	25.8
17	火	ご飯・豚肉のくわ焼き・付合せ(モヤシ 人参)塩・いんげんのごま和え・味噌汁(じゃが芋 油揚ネギ)	豚もも肉・ちくわ・油揚げ	玉ねぎ・もやし・にんじん・いんげん・ねぎ	ごはん・砂糖・油・片栗粉・すりごま(白)・じゃが芋	663	28.4
18	水	ご飯・かに玉・もやしの中華サラダ・中華スープ(豆腐 ワカメ)・ドーナツ	卵・かに風味かまぼこ・ハム・木綿豆腐	生しいたけ・玉ねぎ・白ねぎ・しょうが・グリーンピース・もやし・きゅうり・ホールコーン・わかめ	ごはん・砂糖・片栗粉・ごま油・ドーナツ(プレーン)	696	23.6
19	木	ご飯・鶏のレモンソース(スプレー)・付合せ(インゲン・カリフラワー)塩・にんじんのマヨネーズサラダ・味噌汁(コマツナ 玉子)	鶏もも肉・シーチキン	いんげん・カリフラワー・にんじん・玉ねぎ・小松菜	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・玉麩	721	26.6
23	月	ご飯・和風ミートローフ・付合せ(粉ふき芋・パセリ)・オクラの和え物・すまし汁(豆腐 ワカメ ネギ)・ストロベリーゼリー	鶏ひき肉・豚ひき肉・卵・かつお節・木綿豆腐	玉ねぎ・にんじん・生しいたけ・グリーンピース・しょうが・オクラ・ホールコーン・わかめ・ねぎ	ごはん・パン粉・じゃが芋・ストロベリーゼリー	664	24.9
24	火	ロールパン・ハッシュドポーク・大根ときゅうりのサラダ・コンソメスープ(白菜 ベーコン)・パンナコッタ(寒天)	豚もも肉・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・大根・きゅうり・白菜・寒天・みかん缶	ロールパン・食パン・バター・砂糖・マヨネーズ・すりごま(白)	671	24.1
25	水	ご飯・鶏肉のあけぼの焼き・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)塩・和風森のサラダ・味噌汁(モヤシ アゲネギ)	鶏もも肉・シーチキン・油揚げ	ブロッコリー・カリフラワー・生しいたけ・えのき茸・玉ねぎ・もやし・ねぎ	ごはん・スパゲティ・砂糖・油	699	27.5
26	木	ご飯・厚揚げとひじきの旨煮・法蓮草とじゃこの和え物・味噌汁(玉葱 大根 ネギ)・角切りリンゴゼリー(寒天)	厚揚げ・ソフト豆腐・豚もも肉・しらす干し	ひじき・にんじん・いんげん・ほうれん草・キャベツ・玉ねぎ・大根・ねぎ・りんご缶	ごはん・油・砂糖	643	24.2
27	金	ご飯・魚の味噌だれかけ・付合せ(オクラ)塩・サラダで元気・すまし汁(人参 わかめ)	さば・ハム・かつお節	しょうが・オクラ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・塩昆布・にんじん・わかめ	ごはん・砂糖・すりごま(白)・油	651	25.3
30	月	ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(サラダ菜)・辛し和え・味噌汁(キャベツ 玉葱 ワカメ)・カスタードプリン	豚もも肉・卵	白ねぎ・サラダ菜・いんげん・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・わかめ	ごはん・油・すりごま(白)・カスタードプリン	685	27.0
31	火	ご飯・魚のカレームニエル・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・コロコロサラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・洋梨蒸しパン	さわら・ハム	ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・グリーンピース・もやし・まいたけ・洋なし缶	ごはん・小麦粉・バター・じゃが芋・マヨネーズ・ホットケーキミックス	764	27.9

\* 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。  
 \* デザートを「毎日」から「栄養面で必要な日のみ」へ変更しています。  
 \* 賞味期限を迎える災害用備蓄食品を給食の一部として提供します。  
 19日(第二ひまわり)アルファ化米白飯、24日(けやきワークス)ひだまりパン