



日曜	献立名	使用する食品名						栄養価
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	
							エネルギー(kcal)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質(g)
1	水	セルフレッドック ぎゅうにゅう ゆでキャベツ うずらたまごのやさしいスープ	フランクフルト ぎゅうにゅう		キャベツ たまねぎ・しめじ	パン・さとう		593
2	木	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき うめかつおあえ つみれじる	ぶたにく いとかつお	ピーマン	しょうが・キャベツ・たまねぎ もやし・きゅうり・はいにく たまねぎ・えのきたけ	さとう ごま	あぶら	608
3	金	しよくパン ぎゅうにゅう じゃがいものトマトに かみかみチーズサラダ マーシャルピンズ	とりにく チーズ・しらすぼし	トマト・にんじん にんじん	たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり	パン マカロニ・じゃがいも・さとう	あぶら あぶら・カシューナッツ マーシャルピンズ	641
6	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ もやしちゅうかあえ	どうふ・ぶたにく・だいず・みそ	にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり	さとう・でんぶん さとう	ごまあぶら・あぶら ごまあぶら	25.3
7	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのねぎソースかけ いとかんてんのすのもの どうふのみそしる	ホキ いとかんてん	ねぎ にんじん	たまねぎ・しょうが キャベツ	さとう	あぶら ごま	604
8	水	コッペパン ぎゅうにゅう まめのドライカレー ラビオリスープ どうもろこし	ぶたにく・だいず ベーコン	にんじん チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ・しめじ どうもろこし	パン ラビオリ	あぶら	25.5
9	木	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかんろに たけのこのみそいため つぼんじる	いわし ぶたにく・みそ	にんじん・にら にんじん	たけのこ・たまねぎ・しょうが だいこん・ごぼう・しいたけ	さとう さとう こんにゃく	あぶら	25.8
10	金	しよくパン ぎゅうにゅう サラダスパゲティ ししゃもフライ いちごジャム	ツナ・ハム ししゃも	にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ	パン いちごジャム	あぶら あぶら	615
13	月	ハヤシライス ぎゅうにゅう じゃこめめサラダ てづくりうめゼリー	ぶたにく だいず	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	さとう さとう	こめ・じゃがいも・さとう あぶら・ごまあぶら	699
14	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに はるさめのすのもの かきたまじる	さば	にんじん	しょうが キャベツ・きゅうり・コーン たまねぎ・えのきたけ	さとう はるさめ・さとう じゃがいも・でんぶん	ごま	22.7
15	水	ミルクパン ぎゅうにゅう はっぽうどうふ ぎょうぎ	どうふ・ぶたにく・かまぼこ ぎょうぎ	にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ・しょうが	パン でんぶん	あぶら あぶら	679
16	木	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう スタミナぶたじる きびなごごまフライ たくあんのごまあえ	どうふ・ぶたにく・みそ きびなご	にんじん・にら にんじん	だいこん・ごぼう・しょうが・にんにく キャベツ・たくあんづけ	こんにゃく・じゃがいも パンこ ごま	あぶら あぶら ごま	25.4
17	金	コッペパン ぎゅうにゅう コーンシチュー ツナサラダ ミックスナッツ	とりにく・いんげんまめ ツナ	にんじん にんじん	たまねぎ・コーン キャベツ・きゅうり	パン じゃがいも さとう	バター あぶら アーモンド・カシューナッツ	612
20	月	むぎごはん ぎゅうにゅう レイシとぶたにくのいためもの にらたまじる フルーツムース	ぶたにく・みそ	にんじん・にら	たまねぎ・れいし(にがり)・しいたけ・にんにく・しょうが たまねぎ・えのきたけ	さとう でんぶん フルーツムース	あぶら あぶら	25.5
21	火	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのあんかけ えだまめのすのもの キャベツのみそしる	こうやどうふ・とりにく	にんじん	たまねぎ きゅうり・えだまめ キャベツ・たまねぎ	さとう・でんぶん こんにゃく・さとう	あぶら ごま	637
22	水	ミルクパン ぎゅうにゅう バリバリやきそば にんじんサラダ	ぶたにく・かまぼこ ツナ	ねぎ にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし・しょうが・さくらげ コーン・たまねぎ	パン チャーめん・でんぶん	あぶら あぶら	610
23	木	ポークカレー ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのそくせきづけ すいかいりフルーツミックス	ぶたにく チーズ	にんじん にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きりぼしだいこん すいか・おうとう・パイン	さとう さとう	あぶら ごま	25.0
24	金	まるパン ぎゅうにゅう おさかなカツ コールスロー ミネストローネ	あじ たら	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ・コーン たまねぎ・なす・にんにく	パン ばんこ マカロニ・じゃがいも	あぶら あぶら あぶら	690
27	月	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが しおこんぶあえ ふりかけ	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ	にんじん にんじん	たまねぎ・しいたけ もやし	さとう じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら ごま	603
28	火	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのおろしに トマトとおおじそのあえもの すいとんじる	いわし	だいこん トマト・しそ たまねぎ	さとう	あぶら	22.8	
29	水	ミルクパン ぎゅうにゅう きつねうどん ごぼうサラダ	あぶらあげ・かまぼこ・かつおぶし(だし) ハム	にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・しいたけ ごぼう・きゅうり	さとう・うどん ごま・ノンエッグマヨネーズ	あぶら	620
30	木	タコライス ぎゅうにゅう もずくとたまごのスープ	ぶたにく・だいず	トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく・レタス	さとう・でんぶん	あぶら	601
			たまご・どうふ・かつおぶし(だし) もずく	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ	でんぶん	ごまあぶら	23.5

※ 都合により、献立が変更する場合があります。