

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2 金	ゆかりごはん 豆腐のそぼろ煮 じゃがいもとキャベツのみそ汁	○	★豆腐、鶏ひき肉、★大豆、★油揚げ、みそ	米、米粒麦、油、砂糖、片栗粉、じゃがいも	ゆかり、にんにく、しょうが、人参、たまねぎ、干しいたけ、さやいんげん、キャベツ、ねぎ	546 kcal 25.9 g
5 月	ごはん いわしのチーズ焼き はくさい 白菜のおかかあえ なめことわかめのみそ汁	○	いわし、★粉チーズ、青のり粉、おかか、★豆腐、カットわかめ、みそ	米、油、小麦粉、パン粉、こんにゃく	トマトケチャップ、小松菜、白菜、人参、大根、なめこ、ねぎ	572 kcal 28.7 g
6 火	じゃこチャーハン 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 小松菜の中華サラダ	○	鶏ひき肉、ちりめんじゃこ、鶏肉、★凍り豆腐	米、米粒麦、ごま油、油、片栗粉、砂糖、★ごま	にんにく、しょうが、人参、青ピーマン、ねぎ、小松菜、キャベツ	583 kcal 24.0 g
7 水	チュモツパ風ご飯 豆腐ナゲ ナムルサラダ	○	ツナ、海苔、○豚肉、★豆腐、みそ	米、米粒麦、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、★ごま、しらたき、砂糖、じゃがいも、油	たくわん、にんにく、しょうが、たまねぎ、大根、人参、キムチ、もやし、えのきたけ、ねぎ、にら、小松菜、キャベツ	578 kcal 21.9 g
8 木	ペペロンチーノ だいこんごまサラダ キャロットケーキ	○	○ベーコン、ツナ、★クリーム、★牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、油、★ごま、砂糖、小麦粉、★バター	にんにく、エリンギ、たまねぎ、ほうれんそう、大根、人参	622 kcal 21.4 g
9 金	コーンピラフ ポークカツ ほうれん草とにんじんの卵スープ	○	いか、○豚肉、○ウィンナー、★たまご	米、米粒麦、油、小麦粉、パン粉、砂糖、じゃがいも	冷凍ホールコーン、たまねぎ、人参、パセリ、ほうれんそう	609 kcal 25.0 g
13 火	シナモンコーヒーロール あきやさい 秋野菜ときのこのポトフ みかん	○	★牛乳、鶏肉	★コーヒーパン、小麦粉、砂糖、★バター、★すりごま、油、じゃがいも、さつまいも	セロリ、たまねぎ、人参、しめじ、エリンギ、キャベツ、★みかん	593 kcal 19.5 g
14 水	たんたんめん 担々麺 わかめと野菜のサラダ だいごいも 大学芋	○	○豚ひき肉、みそ、カットわかめ	中華麺、ごま油、砂糖、★すりごま、★ねりごま、油、さつまいも、水あめ、★くるごま	にんにく、しょうが、人参、ねぎ、にら、チンゲン菜、白菜、干しいたけ、大根、キャベツ	659 kcal 22.7 g
15 木	ごはん きばい 鯖の西京焼き のりあえ けんちん汁	○	さば、みそ、きざみ海苔、★豆腐	米、砂糖、片栗粉、こんにゃく、油	しょうが、キャベツ、小松菜、えのきたけ、しめじ、人参、冷凍ホールコーン、大根、ごぼう、ねぎ	604 kcal 25.2 g
16 金	とりにく 鶏肉とじゃべつのだん スタミナ丼 さつまいものみそ汁 りんご	○	鶏肉、みそ	米、油、片栗粉、★ごま、さつまいも	にんにく、しょうが、にら、たまねぎ、もやし、キャベツ、大根、ねぎ、★りんご	547 kcal 22.5 g
20 火	なめし 菜飯ツァイファン なまあ ちゅうかに 生揚げの中華煮 まめ ココア豆	○	鶏ひき肉、鶏肉、★生揚げ、★煎り大豆	米、米粒麦、油、ごま油、★ごま、砂糖、オイスターソース、片栗粉	しょうが、人参、干しいたけ、チンゲン菜、にんにく、たまねぎ、えのきたけ、小松菜、ココア	631 kcal 29.0 g
21 水	きなこ揚げパン カレースープ イタリアンサラダ ぶどうゼリー	○	きな粉、鶏肉、アガー	★ミルクパン、油、砂糖、じゃがいも、オリーブ油	にんにく、人参、たまねぎ、小松菜、しょうが、キャベツ、赤ピーマン、ブロッコリー、ぶどうジュース	610 kcal 21.1 g
22 木	ごはん なんばんづ ししゃもの南蛮漬 ごまあえ こまつな 小松菜と豆腐のみそ汁	○	★ししゃも、★豆腐、カットわかめ、みそ	米、片栗粉、米粉、油、砂糖、ごま油、★すりごま	ねぎ、キャベツ、小松菜、大根、えのきたけ	540 kcal 24.5 g
23 金	ふき 吹き寄せごはん こんさい 根菜のごま汁 つきみだんご お月見団子	○	鶏肉、★油揚げ、★豆腐、みそ	米、砂糖、油、こんにゃく、★すりごま、白玉もち、片栗粉	しめじ、まいたけ、人参、さやいんげん、しょうが、ごぼう、大根、えのきたけ、ねぎ	549 kcal 21.7 g
26 月	ごま麻婆丼 くきわかめサラダ かき 柿	○	★豆腐、鶏ひき肉、みそ、くきわかめ	米、米粒麦、油、砂糖、片栗粉、ごま油、★すりごま	しょうが、にんにく、人参、ねぎ、干しいたけ、にら、大根、きゅうり、もやし、たまねぎ、かき	567 kcal 22.1 g
27 火	カレーうどん ちくわ 竹輪のいそべ揚げ フルーツポンチ	○	○豚肉、ちくわ、青のり粉	うどん、油、片栗粉、小麦粉、油、砂糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、人参、しめじ、ねぎ、ほうれんそう、★みかんかん、★パインかん、★ももかん、ナタデココ、レモン	588 kcal 25.6 g
28 水	ガーリックライス スペイン風オムレツ ひよこ豆のサラダ ベジタブルスープ	○	○ベーコン、○豚肉、★たまご、ひよこまめ、鶏肉	米、油、じゃがいも、砂糖	にんにく、たまねぎ、ほうれんそう、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり、人参、小松菜	564 kcal 21.8 g
29 木	こぎつねごはん いかの唐揚げ さといも 里芋のみそ汁	○	鶏ひき肉、★油揚げ、いか、みそ	米、もち米、油、砂糖、片栗粉、米粉、こんにゃく、さといも	しょうが、人参、小松菜、大根、ねぎ	628 kcal 29.5 g
30 金	ココアパン パンブキンシチュー コーンフレークサラダ かし めだまや お菓子な目玉焼き	ジョア	鶏肉、粉寒天、★牛乳	★ココアパンじゃがいも、油、砂糖、小麦粉、ごま油、コーンフレーク	パセリ、セロリ、西洋かぼちゃ、人参、たまねぎ、しょうが、にんにく、しめじ、ホールトマト、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、★ももかん	608 kcal 19.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています