

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g		
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの	
1	木	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき ごまゆかりあえ こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし あおのり とりにく こうやどうふ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも さとう	だいこん キャベツ こまつな あかしそ たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん	637	24.8	
2	金	ごはん	牛乳	いわしのたつたあげ ごまケチャップソース おにはそとサラダ ごじる	ぎゅうにゅう いわし あおだいず かまぼこ とうふ みそ だいず	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	キャベツ こまつな コーン にんじん ながねぎ	668	25.8	
5	月	ごはん	牛乳	とりのてりやき ブロッコリーのおかかあえ ツナじゃが	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ツナ あつあげ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こめあぶら	しょうが ブロッコリー もやし にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん にんにく コーン	667	28.6	
6	火	ごはん	牛乳	さけのみそマヨやき いそあえ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう さけ みそ のり ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめこ じゃがいも	にんじん もやし ほうれんそう コーン だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ	638	29.0	
7	水	厚切り食パン	牛乳	みかんジャム ひじきとだいずの とうにゅうチーズやき コールスローサラダ さけだんごとじゃがいもの とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき とうにゅうシュレッド さけ たら とうにゅう しろいんげんまめ みそ	しよくパン さとう こめあぶら マカロニ じゃがいも こめこ	みかん たまねぎ トマト キャベツ にんじん コーン ブロッコリー	599	24.8	
8	木	ゆで中華麺	牛乳	ごまみそとうにゅうたんめんスープ やさしいゆうまい きりほしパンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうにゅう とりにく	ちゅうかめん こめあぶら さとう ねりごま ごま ラード パンこ こむぎこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ メンマ たら コーン ほうれんそう もやし こまつな きりほしだいこん	669	28.2	
9	金	わかめごはん	牛乳	【はつまつ献立】 がんもどきのしおそぼろあんかけ あおなのこんぶあえ こぎつねだんごじる	わかめ ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいず ぶたにく こんぶ とりにく あぶらあげ	こめ みずあめ でんぷん さとう ごま じゃがいも	にんじん しょうが キャベツ もやし こまつな だいこん はくさい ほししいたけ ながねぎ	639	26.5	
13	火	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため あおのりローストポテト わかめのみそしる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく みそ あおのり とうふ わかめ	こめ こめあぶら はるさめ さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ キムチ たら にんじん えのきたけ	599	21.2	
14	水	ごはん	牛乳	ししゃものごまてんぷら ひじきサラダ みそちゃんこなべ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき とりにく あぶらあげ なると みそ だいず	こめ こめこ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら さとう ごまあぶら	もやし コーン ほうれんそう たまねぎ にんにく しょうが にんじん はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ	697	25.5	
15	木	ソフト麺	牛乳	カレーなんばんじる こくとうきなこまめ わかめとこんにやくのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なると いりだいず きなこ わかめ	ソフトめん カレールウ でんぷん くるぎとう こめあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう サラダこんにやく キャベツ もやし コーン	648	27.9	
16	金	ごはん	牛乳	めぎすのピリからしおこうじやき くきわかめのみそきんぴら すきやきふうに	ぎゅうにゅう めぎす くきわかめ さつまあげ ぶたにく やきどうふ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごま ふ	にんじん ごぼう はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき さやいんげん	581	24.1	
19	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー かみかみだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず わかめ かまぼこ	こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ こめこ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ きりほしだいこん キャベツ	614	19.8	
20	火	ごはん	発酵乳	【ふるさと献立】 たらのわふうあんかけ アスパラなのあえもの さかさきはっこうなべ	のむヨーグルト スキムミルク たら とりにく めぎす みそ	こめ さとう でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとも さけかす	たまねぎ えのきたけ アスパラな キャベツ にんじん もやし はくさい しらたき ながねぎ	580	26.9	
21	水	コッペパン	牛乳	オムレツのとうにゅうチーズソース しおこうじドレッシングの イタリアンサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう たまご とうにゅうシュレッド ハム ぶたにく	コッペパン タピオカでんぷん さとう ひまわりあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも オリーブゆ こめあぶら ハヤシルウ	たまねぎ パセリ アスパラな キャベツ コーン にんにく しょうが セロリー にんじん エリンギ ブロッコリー トマト	610	24.7	
22	木	ごはん	牛乳	【しよくいくの日 ひょうごけん】 セルフのかつめし きゃべつのふうみづけ たつぷりたまねぎスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ペーコン	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら ハヤシルウ さとう ごまあぶら	だいこん キャベツ にんじん しょうが たまねぎ もやし えのきたけ ほうれんそう	651	25.7	
26	月	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバどん みそワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら ワントン	えのきたけ ごぼう ながねぎ にんにく しょうが きりほしだいこん ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ はくさい メンマ たら	574	23.5	
27	火	ごはん	牛乳	さばのソースやき ほうれんそうのごまマヨあえ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう さば ちくわ とうふ うちまめ みそ	こめ さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	しょうが ほうれんそう はくさい にんじん コーン だいこん ごぼう ながねぎ	664	26.9	
28	水	ごはん	牛乳	てづくりとうふハンバーグの おろしソースがけ きざみこんぶの オイスターソースいため あおなのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ とうふ おから ひじき こんぶ さつまあげ あつあげ みそ	こめ でんぷん ごま ごまあぶら こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ さやいんげん しょうが だいこん しいたけ メンマ もやし にんじん はくさい こまつな ながねぎ	606	21.2	
29	木	Jランチ お弁当の日								