

日 (曜)	献立名	献 立 材 料 名				栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	
		おもに体をつくるもとになる食品（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる食品（緑）	おもにエネルギーになる食品（黄）	調味料等		
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・種実類・油脂類			
2 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		665 26.2 16.5 277	
	チキン南蛮	鶏肉		米粉 でん粉 油 砂糖	酒 酢 しょうゆ		
	野菜のアーモンドあえ			キャベツ きゅうり	アーモンド 砂糖		しょうゆ
	沢煮椀	豚肉	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ もやし ねぎ		酒 しょうゆ 煮干し		
	柏餅			米粉 砂糖 でん粉 油 小豆			
6 (金)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦	カレールー チャツネ ケチャップ ウスターソース デミグラスソース しょうゆ	720 22.6 27.0 383	
	ポークカレー	豚肉 大豆	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが りんご	じゃがいも 油			
	ツナとひじきのサラダ	ツナ ひじき	にんじん きゅうり		ノンエッグマヨネーズ		
	型抜きチーズ	チーズ					
9 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		676 24.8 21.0 390	
	れんこん入り平つくね	鶏肉 大豆	たまねぎ れんこん しょうが	パン粉 油 でん粉 砂糖	しょうゆ		
	磯煮	鶏肉 大豆 ひじき	しいたけ こんにゃく にんじん えだまめ	油 砂糖	酒 しょうゆ みりん		
	春雨スープ	豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	春雨	酒 しょうゆ 鶏がら		
10 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		557 23.5 14.4 269	
	鶏肉のしょうが風味	鶏肉	しょうが		しょうゆ みりん 酒		
	野菜のおひたし	かつお節	ほうれん草 もやし にんじん		砂糖		しょうゆ
	若竹汁	かまぼこ わかめ	たけのこ ねぎ		酒 しょうゆ かつお節 昆布		
11 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		643 23.2 19.8 305	
	あじのマヨネーズ焼き	あじ	たまねぎ パプリカ とうもろこし		酒 ノンエッグマヨネーズ		
	ごぼうの塩きんぴら	ベーコン	ごぼう にんじん パプリカ ピーマン にんにく	油			
	小松菜のみそ汁	みそ	たまねぎ 小松菜	じゃがいも	煮干し		
12 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		622 24.1 17.5 287	
	芽かぶ佃煮	めかぶ かつお節 ひとえぐさ		水あめ はちみつ 砂糖 でん粉	しょうゆ みりん かきエクス		
	豚肉と切干大根の炒め物	豚肉	切干大根 しめじ にんじん たまねぎ しょうが にんにく	油	トウバンジャン 酒 しょうゆ オイスターソース		
	しゅうまい	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉	チキンブイヨン しょうゆ		
	にら玉汁	卵 かまぼこ	にら えのき茸	でん粉	酒 しょうゆ 昆布 煮干し		
13 (金)	チキンライス 牛乳	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん とうもろこし	米 油 砂糖	ケチャップ	696 22.8 23.5 314	
	オムレツ	卵		油 でん粉			
	グリーンサラダ			きゅうり キャベツ ピーマン	クリーミーフレンチドレッシング		
	コーンチャウダー	ウインナー 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	じゃがいも	ポタージュベース 鶏がら		
16 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		647 24.8 18.3 398	
	いわしの梅煮	いわし	しそ 梅	砂糖 でん粉	しょうゆ みりん		
	キャベツとツナのあえもの	ツナ かつお節	レモン キャベツ ほうれん草	砂糖	酒 しょうゆ		
	洋風豚汁	ベーコン みそ	小松菜 たまねぎ	じゃがいも	煮干し		
17 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		632 18.4 19.7 260	
	カレークノーデル	豚肉	たまねぎ	じゃがいも マーガリン 水あめ 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉 油	カレールー カレー粉 こんぶエクス ゼラチン		
	春雨とひき肉の炒め物	豚肉	しょうが にんにく たけのこ ピーマン にんじん	春雨 油 砂糖 ごま油	酒 しょうゆ トウバンジャン		
	わかめスープ	わかめ	もやし ねぎ にんにく	ごま ごま油	しょうゆ チキンブイヨン		
18 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		606 24.7 18.2 319	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	しょうが		酒 しょうゆ みりん		
	のり酢あえ	ツナ のり	小松菜 キャベツ にんじん		しょうゆ 酢		
	豆腐のみそ汁	豆腐 みそ	たまねぎ しめじ ねぎ		煮干し		
19 (木)	紅鮭わかめご飯 牛乳	牛乳 鮭 わかめ		米 砂糖		648 25.8 18.7 291	
	和風ハンバーグ	牛肉 豚肉	たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖 油	しょうゆ ナツメグ 酒 みりん		
	ほうれん草とコーンのソテー	ウインナー	キャベツ ほうれん草 とうもろこし	油	しょうゆ		
	魚そうめんのすまし汁	イトヨリ かまぼこ	たまねぎ えのき茸 ねぎ	でん粉 砂糖 水あめ	みりん 酒 しょうゆ 煮干し 昆布		

調味料の塩こしょうは表示していません。

日 (曜)	献立名	献 立 材 料 名				栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム																																																																																																																																																						
		おもに体をつくるものとなる食品（赤）	おもに体の調子を整えるものとなる食品（緑）	おもにエネルギーになる食品（黄）	調味料等																																																																																																																																																							
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・種実類・油脂類																																																																																																																																																								
20 (金)	コッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン		654 19.8 29.8 303																																																																																																																																																						
	あん＆マーガリン			砂糖 水あめ マーガリン 小豆																																																																																																																																																								
	星形ポテト		じゃがいも 油 米粉																																																																																																																																																									
	マカロニサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ																																																																																																																																																							
	野菜スープ	豚肉	たまねぎ にんじん かぼちゃ セロリ ほうれん草 にんにく	油	しょうゆ 鶏がら		23 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳		米 麦		686 21.0 25.3 272	ドライカレー	牛肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム レーズン ピーマン トマト にんにく	油	赤ワイン カレールー ウスターソース ナツメグ	レインボーサラダ	ハム	キャベツ えだまめ きゅうり		レインボードレッシング	24 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		642 19.9 23.9 274	ミートボールのケチャップ煮	牛肉 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんにく トマト パセリ	パン粉 でん粉 オリーブ油	しょうゆ トマトソース ウスターソース	フレンチサラダ		アスパラガス パプリカ きゅうり		クリーミーフレンチドレッシング	キャベツと卵のスープ	ウインナー 卵	たまねぎ キャベツ ねぎ	しょうゆ 鶏がら	25 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		650 25.7 17.4 319	あじの揚げ煮	あじ	しょうが	米粉 でん粉 油 砂糖	酒 しょうゆ	こんにゃくの炒め物	豚肉	こんにゃく にんじん とうもろこし 小松菜 しょうが	砂糖 油	しょうゆ 酒	鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ		しょうゆ みりん 煮干し	26 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		607 25.2 15.6 292	穀物ふりかけ	のり	にんじん	でん粉 米 砂糖 ひえ キヌア		焼肉風ソテー	豚肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん にら もやし	ごま ごま油 	しょうゆ みりん トウバンジャン	じゃがいものみそ汁	厚揚げ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	煮干し	27 (金)	コッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン		734 27.7 36.4 364	鶏肉のピザソース焼き	鶏肉	たまねぎ ピーマン	砂糖 油 でん粉 ひよこ豆	白ワイン ピザソース ケチャップ	コールスローサラダ		キャベツ にんじん とうもろこし		コールスロードレッシング	ポトフ	ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	しょうゆ 鶏がら	ティラミス	チーズ 卵 脱脂粉乳		砂糖 小麦粉 水あめ	ココアパウダー コーヒー ゼラチン ラム酒	30 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		691 23.3 20.6 272	鶏肉のカレー揚げ	鶏肉		米粉 でん粉 油	カレー粉	スパゲティ炒め		たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく	スパゲティ	ケチャップ ウスターソース	卵スープ	卵	ほうれん草 たまねぎ	でん粉	しょうゆ チキンブイヨン	31 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		638 25.6 19.0 279	さばの塩焼き	さば		酒	五目きんぴら	豚肉 茎わかめ	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ	油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	たけのこのみそ汁	厚揚げ みそ	たけのこ たまねぎ ねぎ
23 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳		米 麦		686 21.0 25.3 272																																																																																																																																																						
	ドライカレー	牛肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム レーズン ピーマン トマト にんにく	油	赤ワイン カレールー ウスターソース ナツメグ																																																																																																																																																							
	レインボーサラダ	ハム	キャベツ えだまめ きゅうり		レインボードレッシング		24 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		642 19.9 23.9 274	ミートボールのケチャップ煮	牛肉 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんにく トマト パセリ	パン粉 でん粉 オリーブ油	しょうゆ トマトソース ウスターソース	フレンチサラダ		アスパラガス パプリカ きゅうり		クリーミーフレンチドレッシング		キャベツと卵のスープ	ウインナー 卵	たまねぎ キャベツ ねぎ	しょうゆ 鶏がら	25 (水)		ご飯 牛乳	牛乳		米		650 25.7 17.4 319	あじの揚げ煮	あじ	しょうが	米粉 でん粉 油 砂糖	酒 しょうゆ	こんにゃくの炒め物	豚肉	こんにゃく にんじん とうもろこし 小松菜 しょうが		砂糖 油	しょうゆ 酒	鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ			しょうゆ みりん 煮干し	26 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		607 25.2 15.6 292	穀物ふりかけ	のり	にんじん	でん粉 米 砂糖 ひえ キヌア		焼肉風ソテー		豚肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん にら もやし	ごま ごま油 	しょうゆ みりん トウバンジャン	じゃがいものみそ汁		厚揚げ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	煮干し	27 (金)	コッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン		734 27.7 36.4 364	鶏肉のピザソース焼き	鶏肉	たまねぎ ピーマン	砂糖 油 でん粉 ひよこ豆		白ワイン ピザソース ケチャップ	コールスローサラダ		キャベツ にんじん とうもろこし			コールスロードレッシング	ポトフ	ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	しょうゆ 鶏がら	ティラミス	チーズ 卵 脱脂粉乳		砂糖 小麦粉 水あめ	ココアパウダー コーヒー ゼラチン ラム酒	30 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		691 23.3 20.6 272	鶏肉のカレー揚げ	鶏肉			米粉 でん粉 油	カレー粉	スパゲティ炒め			たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく	スパゲティ	ケチャップ ウスターソース	卵スープ	卵	ほうれん草 たまねぎ	でん粉	しょうゆ チキンブイヨン	31 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		638 25.6 19.0 279		さばの塩焼き	さば		酒	五目きんぴら		豚肉 茎わかめ	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ	油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	たけのこのみそ汁	厚揚げ みそ	たけのこ たまねぎ ねぎ		煮干し			
24 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		642 19.9 23.9 274																																																																																																																																																						
	ミートボールのケチャップ煮	牛肉 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんにく トマト パセリ	パン粉 でん粉 オリーブ油	しょうゆ トマトソース ウスターソース																																																																																																																																																							
	フレンチサラダ		アスパラガス パプリカ きゅうり		クリーミーフレンチドレッシング																																																																																																																																																							
	キャベツと卵のスープ	ウインナー 卵	たまねぎ キャベツ ねぎ		しょうゆ 鶏がら		25 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		650 25.7 17.4 319	あじの揚げ煮	あじ	しょうが	米粉 でん粉 油 砂糖	酒 しょうゆ	こんにゃくの炒め物	豚肉	こんにゃく にんじん とうもろこし 小松菜 しょうが	砂糖 油	しょうゆ 酒	鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ		しょうゆ みりん 煮干し	26 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		607 25.2 15.6 292	穀物ふりかけ	のり	にんじん	でん粉 米 砂糖 ひえ キヌア		焼肉風ソテー	豚肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん にら もやし	ごま ごま油 	しょうゆ みりん トウバンジャン	じゃがいものみそ汁	厚揚げ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	煮干し	27 (金)	コッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン		734 27.7 36.4 364	鶏肉のピザソース焼き	鶏肉	たまねぎ ピーマン	砂糖 油 でん粉 ひよこ豆	白ワイン ピザソース ケチャップ	コールスローサラダ		キャベツ にんじん とうもろこし		コールスロードレッシング	ポトフ	ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	しょうゆ 鶏がら	ティラミス	チーズ 卵 脱脂粉乳		砂糖 小麦粉 水あめ	ココアパウダー コーヒー ゼラチン ラム酒		30 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米			691 23.3 20.6 272	鶏肉のカレー揚げ	鶏肉		米粉 でん粉 油	カレー粉	スパゲティ炒め		たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく	スパゲティ	ケチャップ ウスターソース	卵スープ	卵	ほうれん草 たまねぎ	でん粉	しょうゆ チキンブイヨン	31 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		638 25.6 19.0 279	さばの塩焼き	さば		酒	五目きんぴら	豚肉 茎わかめ	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ	油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	たけのこのみそ汁	厚揚げ みそ	たけのこ たまねぎ ねぎ		煮干し																																		
25 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		650 25.7 17.4 319																																																																																																																																																						
	あじの揚げ煮	あじ	しょうが	米粉 でん粉 油 砂糖	酒 しょうゆ																																																																																																																																																							
	こんにゃくの炒め物	豚肉	こんにゃく にんじん とうもろこし 小松菜 しょうが	砂糖 油	しょうゆ 酒																																																																																																																																																							
	鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ		しょうゆ みりん 煮干し		26 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		607 25.2 15.6 292	穀物ふりかけ	のり	にんじん	でん粉 米 砂糖 ひえ キヌア		焼肉風ソテー	豚肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん にら もやし	ごま ごま油 	しょうゆ みりん トウバンジャン	じゃがいものみそ汁	厚揚げ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	煮干し	27 (金)	コッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン		734 27.7 36.4 364	鶏肉のピザソース焼き	鶏肉	たまねぎ ピーマン	砂糖 油 でん粉 ひよこ豆	白ワイン ピザソース ケチャップ	コールスローサラダ		キャベツ にんじん とうもろこし		コールスロードレッシング	ポトフ	ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	しょうゆ 鶏がら		ティラミス	チーズ 卵 脱脂粉乳		砂糖 小麦粉 水あめ	ココアパウダー コーヒー ゼラチン ラム酒		30 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		691 23.3 20.6 272	鶏肉のカレー揚げ	鶏肉		米粉 でん粉 油	カレー粉	スパゲティ炒め		たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく	スパゲティ	ケチャップ ウスターソース	卵スープ	卵	ほうれん草 たまねぎ	でん粉	しょうゆ チキンブイヨン	31 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		638 25.6 19.0 279	さばの塩焼き	さば		酒	五目きんぴら	豚肉 茎わかめ	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ	油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	たけのこのみそ汁	厚揚げ みそ	たけのこ たまねぎ ねぎ		煮干し																																																								
26 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		607 25.2 15.6 292																																																																																																																																																						
	穀物ふりかけ	のり	にんじん	でん粉 米 砂糖 ひえ キヌア																																																																																																																																																								
	焼肉風ソテー	豚肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん にら もやし	ごま ごま油 	しょうゆ みりん トウバンジャン																																																																																																																																																							
	じゃがいものみそ汁	厚揚げ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	煮干し		27 (金)	コッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン		734 27.7 36.4 364	鶏肉のピザソース焼き	鶏肉	たまねぎ ピーマン	砂糖 油 でん粉 ひよこ豆	白ワイン ピザソース ケチャップ	コールスローサラダ		キャベツ にんじん とうもろこし		コールスロードレッシング	ポトフ	ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	しょうゆ 鶏がら		ティラミス	チーズ 卵 脱脂粉乳		砂糖 小麦粉 水あめ	ココアパウダー コーヒー ゼラチン ラム酒		30 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		691 23.3 20.6 272	鶏肉のカレー揚げ	鶏肉		米粉 でん粉 油	カレー粉	スパゲティ炒め		たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく	スパゲティ	ケチャップ ウスターソース	卵スープ	卵	ほうれん草 たまねぎ	でん粉	しょうゆ チキンブイヨン	31 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		638 25.6 19.0 279	さばの塩焼き	さば		酒	五目きんぴら	豚肉 茎わかめ	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ	油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	たけのこのみそ汁	厚揚げ みそ	たけのこ たまねぎ ねぎ		煮干し																																																																														
27 (金)	コッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン		734 27.7 36.4 364																																																																																																																																																						
	鶏肉のピザソース焼き	鶏肉	たまねぎ ピーマン	砂糖 油 でん粉 ひよこ豆	白ワイン ピザソース ケチャップ																																																																																																																																																							
	コールスローサラダ		キャベツ にんじん とうもろこし		コールスロードレッシング																																																																																																																																																							
	ポトフ		ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも			しょうゆ 鶏がら																																																																																																																																																				
	ティラミス		チーズ 卵 脱脂粉乳		砂糖 小麦粉 水あめ		ココアパウダー コーヒー ゼラチン ラム酒	30 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		691 23.3 20.6 272	鶏肉のカレー揚げ	鶏肉		米粉 でん粉 油	カレー粉	スパゲティ炒め		たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく	スパゲティ	ケチャップ ウスターソース	卵スープ	卵	ほうれん草 たまねぎ	でん粉	しょうゆ チキンブイヨン	31 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		638 25.6 19.0 279	さばの塩焼き	さば		酒	五目きんぴら	豚肉 茎わかめ	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ	油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	たけのこのみそ汁	厚揚げ みそ	たけのこ たまねぎ ねぎ		煮干し																																																																																																										
30 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		691 23.3 20.6 272																																																																																																																																																						
	鶏肉のカレー揚げ	鶏肉		米粉 でん粉 油	カレー粉																																																																																																																																																							
	スパゲティ炒め		たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく	スパゲティ	ケチャップ ウスターソース																																																																																																																																																							
	卵スープ	卵	ほうれん草 たまねぎ	でん粉	しょうゆ チキンブイヨン		31 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		638 25.6 19.0 279	さばの塩焼き	さば		酒	五目きんぴら	豚肉 茎わかめ	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ	油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	たけのこのみそ汁	厚揚げ みそ	たけのこ たまねぎ ねぎ		煮干し																																																																																																																																	
31 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		638 25.6 19.0 279																																																																																																																																																						
	さばの塩焼き	さば			酒																																																																																																																																																							
	五目きんぴら	豚肉 茎わかめ	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ	油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん																																																																																																																																																							
	たけのこのみそ汁	厚揚げ みそ	たけのこ たまねぎ ねぎ		煮干し																																																																																																																																																							

調味料の塩こしょうは表示していません。