

日 (曜)	献立名	献立材料名			調味料等	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)		
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・雑実類・油脂類		
1 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		714 23.9 20.6 304
	蒸しぎょうざ	豚肉	キャベツ たまねぎ ほうきさい にんにく しょうが	小麦粉 でんぷん 砂糖 ごま油	魚介エキス しょうゆ	
	中華風酢の物	ハム	きゅうり にんじん きくらげ	春雨 砂糖 ごま ごま油	酢 しょうゆ	
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 赤みそ	にんじん しいたけ たまねぎ にんにく しょうが	油 ごま油 でんぷん 砂糖	トウバンジャン 酒 しょうゆ チキンブイヨン テンメンジャン	
2 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		687 21.7 22.5 267
	鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉	レモン	米粉 でんぷん 油 砂糖	みりん しょうゆ 酒	
	グリーンサラダ		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	和風ドレッシング		
	カレースープ	ウィンナー	たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス パセリ にんにく	じゃがいも	カレールウ カレー粉 ウスターソース 鶏がら	
3 (金)	6/4 虫歯予防デー かみかみ献立					655 25.9 20.4 343
	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	牛肉とごぼうの煮物	牛肉	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	油 砂糖	しょうゆ 酒	
	かきたま汁	卵 豆腐	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	でんぷん	酒 しょうゆ 煮干し だし昆布	
6 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		622 22.4 18.4 348
	厚焼き卵	卵		砂糖 油 でんぷん	かつお節エキス	
	ひじきの和え物	ひじき チーズ	キャベツ きゅうり もやし	砂糖 油	しょうゆ 酢	
	呉汁	油揚げ 豆腐 大豆 みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		煮干し 酒	
7 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		610 25.7 14.9 276
	豚キムチ丼の具	豚肉	白菜 たまねぎ にんじん にら りんご にんにく しょうが	砂糖 ごま油 油	しょうゆ 昆布エキス かつおエキス 酒 しょうゆ みりん とうがらし	
	バンバンジーサラダ	鶏肉	きゅうり キャベツ パプリカ	バンバンジードレッシング		
	春雨スープ	ハム	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ	春雨	しょうゆ ガラスープチキン	
8 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		616 23.0 18.3 279
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 水あめ でんぷん	みりん	
	梅おなか和え	かつお節	キャベツ きゅうり もやし	砂糖	ねり梅 しょうゆ	
	すまし汁	豆腐 かまぼこ わかめ	たまねぎ えのきたけ ねぎ		酒 しょうゆ だし昆布 煮干し	
9 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		656 23.2 20.0 301
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	にんにく しょうが	米粉 でんぷん 油	酒	
	磯香和え	のり	切干大根 ほうれんそう キャベツ にんじん	砂糖	しょうゆ	
	じゃがいものみそ汁	厚揚げ わかめ みそ	たまねぎ しめじ ねぎ	じゃがいも	煮干し	
10 (金)	丸割コッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン	しょうゆ デミグラスソース ケチャップ 赤ワイン ウスターソース	622 23.8 25.5 281
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	牛肉 豚肉	たまねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖		
	マカロニサラダ	ハム	きゅうり にんじん	マカロニ ノンエッグマヨネーズ		
	野菜スープ	ウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし セロリ にんにく パセリ		鶏がら	
	アセロラゼリー		アセロラ	砂糖 でんぷん		
12 (日)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦	カレールウ カレー粉 ウスターソース 赤ワイン チャツネ チキンブイヨン ケチャップ	698 21.0 24.3 286
	チキンカレー	鶏肉 大豆	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご グリンピース	じゃがいも 油		
	コールスローサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし パセリ レモン	ノンエッグマヨネーズ		
14 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		661 19.5 22.1 282
	枝豆と豆腐のメンチカツ	鶏肉 豆腐 大豆	たまねぎ えだまめ	パン粉 でんぷん 米粉 油 砂糖	しょうゆ	
	ごぼうサラダ		ごぼう にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	
	ワンタンスープ	豚肉	しょうが もやし たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん きくらげ	ワンタン	酒 しょうゆ ガラスープチキン	
15 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		693 28.2 23.0 430
	魚のごま焼き	さわら		ごま ねりごま	しょうゆ 酒 みりん	
	切干大根の煮物	角天	切干大根 にんじん しめじ えだまめ	油 砂糖	しょうゆ みりん 酒	
	なすのみそ汁	油揚げ みそ	なす たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごま油	煮干し	

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なる食品(赤)	おもに体の調子を整えるものなる食品(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		
16 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	千草焼き	卵 鶏肉 チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ	油 砂糖	しょうゆ かつお節エキス	
	きゅうりとわかめの酢の物	わかめ しらすぼし	きゅうり にんじん	砂糖	酢 しょうゆ	
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ	にんじん たまねぎ しいたけ きぬ さや	じゃがいも 砂糖 油	酒 みりん しょうゆ	
17 (金)	ミルクパン 牛乳	牛乳		ミルクパン		
	鶏肉のソテー	鶏肉	にんにく		酒	
	ラタトゥイユ	ベーコン	たまねぎ にんじん なす ピーマン ズッキーニ トマト にんにく	オリーブ油	ブイヨン 白ワイン	
	コーンスープ	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 油	チキンブイヨン ポターージュ ベース	
20 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉	しょうが りんご たまねぎ にんに く レモン	砂糖	酒 しょうゆ	
	野菜ソテー		キャベツ ピーマン もやし にんじ ん	油	しょうゆ	
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ パセリ にんにく	油	チキンブイヨン	
21 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	春巻き	豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ しょ うが しいたけ	油 小麦粉 春雨 砂糖 米粉 粉 あめ でんぷん	ポークブイヨン しょうゆ	
	豚肉となすのみそ炒め	豚肉 赤みそ	なす たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが	でんぷん ごま油 砂糖 油	酒 しょうゆ テンメンジャン	
	五目スープ	ハム	たまねぎ もやし にんじん きくら げ たけのこ ねぎ		鶏がら しょうゆ	
22 (水)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦	赤ワイン デミグラスソース トマトピューレ ケチャップ ウスターソース チキンブイ ヨン	
	ハヤシライス	牛肉	たまねぎ にんじん しめじ にんに く グリンピース トマト	小麦粉 油		
	ポテトサラダ	ハム チーズ	きゅうり とうもろこし	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	酢	
23 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	アジの南蛮漬け	アジ	たまねぎ	でんぷん 油 砂糖	酒 しょうゆ 酢	
	おひたし	かつお節	ほうれんそう キャベツ にんじん	砂糖	しょうゆ	
	かぼちゃのみそ汁	厚揚げ わかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ		煮干し	
24 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉 粉チーズ	しょうが にんにく パセリ	パン粉 オリーブ油	白ワイン	
	イタリアンサラダ		きゅうり キャベツ パプリカ とう もろこし	イタリアンドレッシング		
	ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ひよ こ豆 えんどう豆 赤いんげん豆 ト マト にんにく セロリ	じゃがいも マカロニ	チキンブイヨン トマトピュー レ	
27 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	肉団子の甘酢あんかけ	牛肉 豚肉 鶏肉 厚揚げ	たまねぎ にんじん しいたけ たけ のこ ピーマン パプリカ	パン粉 でんぷん 油 砂糖	しょうゆ ケチャップ 酢 チ キンブイヨン	
	わかめスープ	わかめ	えのきたけ もやし たまねぎ ねぎ	ごま ごま油	鶏がら しょうゆ	
28 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	照り焼きチキン	鶏肉 大豆	たまねぎ りんご	パン粉 砂糖 水あめ でんぷん 油	しょうゆ	
	甘酢あえ	ハム	きゅうり キャベツ にんじん	春雨 砂糖	酢 しょうゆ	
	つみれ汁	すけとうだら わかめ	かぼちゃ ほうれんそう しいたけ だいこん にんじん ねぎ	砂糖 でんぷん	酒 しょうゆ だし昆布 煮干 し	
29 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	ブルコギご飯の具	牛肉	にんにく しょうが たまねぎ アス パラガス にんじん	砂糖 油 ごま ごま油	しょうゆ コチュジャン みり ん 酒	
	野菜の塩昆布あえ	塩昆布	きゅうり キャベツ もやし		しょうゆ	
	卵とコーンのスープ	ベーコン 卵	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ		しょうゆ 酒 ガラスープチキ ン	
30 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	ホキ天玉揚げ	ホキ 大豆 青さ		天玉 小麦粉 でんぷん 油		
	アーモンド和え		ほうれんそう にんじん キャベツ	アーモンド 砂糖	しょうゆ	
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ わかめ みそ	たまねぎ しめじ ねぎ		煮干し 酒	

調味料の塩こしょうは表示していません。