





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)		
		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		
1 (金)	ミルクパン 牛乳	牛乳		ミルクパン		660 20.9 29.2 541
	カレーコロッケ	豚肉	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん	じゃがいも 砂糖 油 パン粉 でんぷん	カレー粉	
	イタリアンサラダ	まぐろ油漬け	きゅうり キャベツ にんじん えだまめ	イタリアンドレッシング		
	コーンスープ	ベーコン チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でんぷん	鶏がら 白ワイン	
	豆乳パンナコッタ	豆乳	いちご	砂糖 水あめ でんぷん		
4 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		595 25.0 18.2 401
	いわしの梅煮	いわし 	しそ 梅	砂糖 でんぷん	しょうゆ みりん	
	五目きんぴら	牛肉 茎わかめ	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ	油 砂糖 ごま ごま油	しょうゆ 酒 みりん 出し昆布 かつおだし	
	かきたま汁	卵 豆腐 かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ	でんぷん	酒 しょうゆ 出し昆布 かつおだし	
5 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		691 24.5 24.6 261
	ハンバーグ	牛肉 豚肉	たまねぎ 	パン粉 でんぷん 砂糖	ビーフブイオン しょうゆ ナツメグ デミグラスソース ケチャップ 赤ワイン ウスターソース	
	れんこんサラダ	まぐろ油漬け	れんこん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	
	野菜スープ	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ	油 じゃがいも	しょうゆ 鶏がら	
6 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		620 25.5 19.6 341
	あじナゲット	あじ 大豆	たまねぎ	油 でんぷん 砂糖 小麦粉	しょうゆ かつお節エキス ポークエキス	
	オイスターソース炒め	豚肉	キャベツ にんじん ピーマン たけのこ もやし にんにく しょうが	砂糖 ごま油 でんぷん 油	しょうゆ 酒 オイスターソース	
	肉団子スープ	鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖 春雨	酒 しょうゆ 鶏がら 鶏がらスープ	
7 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		724 22.8 27.1 271
	とんかつ	豚肉 大豆 		でんぷん パン粉 油	とんかつソース	
	和風サラダ	鶏肉	キャベツ にんじん きゅうり アスパラ ガス	でんぷん 和風ドレッシング	野菜エキス チキンエキス	
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも	煮干し	
	お祝いクレープ 	豆乳 大豆	いちご	砂糖 水あめ 米粉 でんぷん 油	しょうゆ	
8 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		620 22.6 15.1 278
	つくね	鶏肉 大豆	たまねぎ れんこん しょうが	パン粉 油 でんぷん 砂糖	チキンエキス しょうゆ 魚介エキス	
	ひじきの三杯酢あえ	たら ほき ひじき	きゅうり にんじん	砂糖 でんぷん 油	酢 しょうゆ	
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ	しょうが たまねぎ にんじん 絹さや こんにゃく しいたけ	油 じゃがいも 砂糖	酒 しょうゆ みりん	
11 (月)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦		631 26.9 17.0 583
	もやしの中華あえ	鶏肉	もやし 小松菜 にんじん	でんぷん ごま油 砂糖	野菜エキス チキンエキス しょうゆ 酢	
	マーボー豆腐 	豆腐 豚肉 みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	油 砂糖 でんぷん ごま油	酒 チキンブイオン トウバンジャン しょうゆ テンメンジャン	
	パリッシュ	かたくちいわし		水あめ 砂糖		
12 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		698 27.4 26.1 309
	鶏肉のマーレード焼き	鶏肉	にんにく しょうが みかん オレンジ なつみかん 	水あめ 砂糖	しょうゆ	
	ポテトサラダ	ハム	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		
	中華スープ	豚肉 豆腐	チンゲン菜 にんじん きくらげ たまねぎ	ごま油	しょうゆ 鶏がら	

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となる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとなる食品(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		
13 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		653 26.2 20.7 328
	さばカツ 	さば 大豆	たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん 油 砂糖	酢 しょうゆ	
	磯辺あえ	のり	小松菜 キャベツ もやし にんじん	砂糖	しょうゆ	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく	油 じゃがいも	酒 煮干し	
14 (木)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦		659 22.3 20.6 281
	ビーフカレー	牛肉 大豆	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース りんご	じゃがいも 油	ケチャップ カレールー ウスターソース チャツネ チキンブイヨン 赤ワイン	
	海藻サラダ	わかめ くきわかめ 昆布 とさかのり ふのり	キャベツ きゅうり とうもろこし		青じそドレッシング	
15 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		635 23.2 18.0 278
	しゅうまい	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん 砂糖 小麦粉 豚 脂	チキンブイヨン しょうゆ ほたて貝エキス	
	甘酢あえ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり	春雨 砂糖	酢 しょうゆ	
	肉じゃが	牛肉 厚揚げ	しょうが たまねぎ こんにゃく にんじん 絹さや しいたけ	油 じゃがいも 砂糖	酒 しょうゆ みりん	
18 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		609 21.8 18.2 439
	カツオカツ 	かつお	たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉 油 でんぷん	しょうゆ カツオエキス	
	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	砂糖 ごま油 油	しょうゆ 酒	
	わかめのみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	煮干し	
19 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		629 27.6 20.4 349
	鶏肉の西京焼き	鶏肉 みそ	にんにく しょうが	砂糖 ごま油	みりん しょうゆ 酒	
	ひじきの炒め煮 	天ぷら ひじき 大豆	にんじん こんにゃく えだまめ	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	
	菜の花のすまし汁 	豆腐 すけそうたら	菜の花 えのきたけ たまねぎ ねぎ	でんぷん 砂糖 油 やまい も	酒 しょうゆ 煮干し 出し昆布	
21 (木)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦		712 23.3 24.4 263
	ハヤシライス 	牛肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく トマト	油	赤ワイン ハヤシルー デミグラスソース ケチャッ プ ウスターソース しょ うゆ チキンブイヨン	
	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		
22 (金)	牛乳 	牛乳				598 25.5 17.1 317
	さつまいも蒸しパン	牛乳		さつまいも 小麦粉 砂糖		
	ペンネミートソース	牛肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマト	マカロニ 油 砂糖	赤ワイン ケチャップ ウスターソース	
	大豆とツナのサラダ	まぐろ油漬け 大豆	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	イタリアンドレッシング	しょうゆ	

調味料の塩こしょうは表示していません。