

日	献立	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 脂質
1 火	深川めし あじのメンチカツ もやしの梅じょうゆ和え 小松菜のロックケーキ	○	油揚げ、あさり水煮、刻みのり、牛乳、あじ、豆腐(注文:2割減絞豆腐、たまご、おから、調理用牛乳)	米、米粒麦、炒め油、さとう、生パン粉、小麦粉、パン粉、揚げ油、バター	ごぼう、にんじん、しょうが、たまねぎ、もやし、さやいんげん、梅干し、こまつな	821 kcal 34.1 g 27.9 g
2 水	チキンカレーライス じゃこサラダ フルーツヨーグルト	○	とり肉、とり骨、プロセスチーズ、牛乳、ちりめんじゃこ、プレーンヨーグルト	米、押し麦、炒め油、じゃがいも、小麦粉、バター、サラダ油、白炒りごま、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、りんご、こまつな、キャベツ、きゅうり、パインアップル(缶)、もも(缶)、みかん(缶)	794 kcal 28.8 g 23.7 g
3 木	麦ごはん さばの味噌煮 むらくも汁 野菜のごま和え	○	牛乳、さば、赤色辛みそ、さば節(ダシ)、とうふ、たまご	米、押し麦、さとう、でんぷん、白炒りごま、白すりごま	しょうが、なごねぎ、こまつな、もやし、にんじん、切干大根	707 kcal 34.2 g 25.4 g
4 金	坦々麺 サウビコンサラダ グレープゼリー	○	豚挽き肉、とり骨(スープ)、出し昆布、牛乳、セラチン、粉寒天	蒸し中華めん、サラダ油、炒め油、さとう、ごま油、白練りごま、じゃがいも、揚げ油	にんにく、なごねぎ、ザーサイ、もやし、ほうれんそう、木耳、キャベツ、にんじん、ホールコーン(缶)、グレープジュース	788 kcal 26.8 g 28.3 g
7 月	ピピンバ わかめスープ 梨	○	豚肩肉(せん切り)、たまご、赤色辛みそ、牛乳、とり骨(スープ)、生わかめ、とうふ	米、米粒麦、炒め油、さとう、ごま油、白炒りごま、でんぷん	しょうが、にんにく、もやし、ほうれんそう、にんじん、なごねぎ、なし	735 kcal 31.7 g 25.7 g
8 火 ★	麦ごはん さんまの筒煮 いもだんご汁 小松菜ともやしとにんじんのごま醤油和え	○	牛乳、さんま筒切り、出し昆布、さば節(ダシ)、とり肉(コマ)	米、押し麦、さとう、じゃがいも、でんぷん	しょうが、だいごん、にんじん、なごねぎ、しめじ、こまつな、もやし	709 kcal 27.8 g 22.1 g
9 水	たまごサンド ABCカレースープ 温野菜のドレッシング和え ブルーベリーゼリー	○	たまご、ビザ用チーズ、牛乳、ベーコン(短冊)、とり肉(スープ)、粉寒天、調理用牛乳、セラチン	ソフトフランスパン、マヨネーズ、炒め油、じゃがいも、マカロニ、さとう、サラダ油、ブルーベリー(ジャム)	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、もやし	723 kcal 29.5 g 26.7 g
10 木	まいだけごはん ししゃもの二色揚げ 根菜汁 みかん	○	とり肉(コマ)、油揚げ、牛乳、ししゃも、たまご、あおのり、煮干し(だし)、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、米粒麦、もち米、炒め油、さとう、小麦粉、揚げ油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、まいだけ、だいごん、なごねぎ、みかん	731 kcal 29.9 g 26.5 g
11 金	親子丼 中華スープ 三色ナムル	○	とりもも肉、さば節(ダシ)、たまご、牛乳、とり肉(コマ)、とうふ、とり骨(スープ)	米、米粒麦、炒め油、しらたき、さとう、はるさめ、でんぷん、ごま油、白炒りごま	たまねぎ、乾しいたけ、にんじん、にんじん、たけのこ(缶)、なごねぎ、木耳、しょうが、こまつな、もやし	787 kcal 34.5 g 25.2 g
15 火	栗ごはん いかのサラサ揚げ けんちん汁 お月見団子	○	出し昆布、牛乳、いか、さば節(ダシ)、とうふ、油揚げ、絹とうふ、きな粉	米、もち米、米粒麦、むきくり、小麦粉、でんぷん、揚げ油、炒め油、こんにゃく、じゃがいも、白玉粉、上新粉、さとう	しょうが、ごぼう、だいごん、にんじん、えのきたけ、なごねぎ、こまつな	793 kcal 34.4 g 19.4 g
16 水	ダイスチーズパン ミートボールシチュー マセドアンサラダ	○	牛乳、豚挽き肉、ベーコン、調理用牛乳、たまご、とり骨(スープ)	ダイスチーズパン、生パン粉、揚げ油、炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、バター	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、きゅうり、ホールコーン(缶)	741 kcal 30.9 g 27.3 g
17 木	麦ごはん 家常豆腐 あっさりスープ フレンチポテト	○	牛乳、豚肩肉、生揚げ、赤色辛みそ、ベーコン(短冊)、とり骨(スープ)、あおのり	米、押し麦、炒め油、さとう、でんぷん、じゃがいも、揚げ油	にんにく、しょうが、にんじん、なごねぎ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	794 kcal 32.0 g 29.3 g
18 金	ガーリックライス フェイスオーダ ヴィナグレッッチサラダ パン・デ・ユカ	○	牛乳、白いんげん豆、赤いんげん豆、豚肩肉、ベーコン、ナチュラルチーズ(エダム)、たまご	米、米粒麦、炒め油、じゃがいも、サラダ油、キャッサバでん粉、オリーブ油	にんにく、たまねぎ、しょうが、にんじん、キャベツ、にんじん、こまつな、トマト、ピーマン	716 kcal 27.4 g 22.0 g
22 火	ごはん 豆あじの南蛮漬け 豚汁 カリカリ油揚げのサラダ	○	牛乳、豆あじ(20g×2本)、さば節(ダシ)、豚肉(コマ)、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	米、小麦粉、でんぷん、揚げ油、さとう、炒め油、こんにゃく、じゃがいも、ごま油、サラダ油	なごねぎ、ごぼう、にんじん、だいごん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	752 kcal 32.5 g 26.2 g
23 水	ごはん ホキのみそマヨネーズ焼き 筑前煮 錦糸和え	○	牛乳、ホキ、調理用牛乳、赤色辛みそ、粉チーズ、とり肉(コマ)、さば節(ダシ)、たまご、もみり	米、マヨネーズ、パン粉(乾)、炒め油、こんにゃく、里芋、さとう	たまねぎ、スライスマッシュルーム(缶)、しょうが、ごぼう、れんこん、たけのこ(缶)、にんじん、さやえんどう、こまつな、もやし	704 kcal 34.6 g 20.4 g
24 木 ★	ごはん ぶりの照り焼き 豆腐とわかめのすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮	○	牛乳、ぶり(生)、さば節(ダシ)、とうふ、乾燥わかめ、豚挽き肉	米、でんぷん、炒め油、さとう	しょうが、なごねぎ、たまねぎ、かぼちゃ	706 kcal 31.6 g 22.8 g
25 金	焼そば五目あんかけ のりあげくん みかん	○	豚肩肉、あさり水煮、いか(短冊)、むきえび、うすら卵(レトルト)、とり骨(スープ)、牛乳、とり挽き肉、たまご、焼きのり	サラダ油、蒸し中華めん、炒め油、でんぷん、じゃがいも、生パン粉、さとう、揚げ油	にんじん、たまねぎ、はくさい、たけのこ(缶)、もやし、乾しいたけ、なごねぎ(スープ)、チンゲンサイ、れんこん、みかん	769 kcal 41.5 g 26.7 g
28 月	麦ごはん 鮭のちゃんちゃ焼き 塩こうじ肉じゃが 糸寒天と野菜の和え物 キャロットゼリー	○	牛乳、生鮭、淡色辛みそ、さば節(ダシ)、豚肉(コマ)、糸寒天、油揚げ、粉寒天、セラチン	米、押し麦、三温糖、バター、炒め油、じゃがいも、つきこんにゃく、さとう、白すりごま、白炒りごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、果実、油いために、にんじん、さやいんげん、きゅうり、もやし、オレンジジュース	766 kcal 35.4 g 19.1 g
29 火	ハマシライス ミモザサラダ ぶどう	○	豚肉(コマ)、豚骨(スープ)、生クリーム、牛乳、たまご	米、米粒麦、炒め油、じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、スライスマッシュルーム(缶)、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、りんご、巨峰、シャインマスカット	791 kcal 24.5 g 26.4 g
30 水	中華おこわ ちくわの磯辺揚げ 春雨スープ りんご	○	豚もも肉(せん切り)、牛乳、焼ちくわ、たまご、あおのり、とり肉(コマ)、とうふ、とり骨(スープ)	米、もち米、油、ごま油、小麦粉、揚げ油、はるさめ、でんぷん	しょうが、にんじん、たけのこ、乾しいたけ、こまつな、たまねぎ、なごねぎ、しょうが(スープ)、なごねぎ(スープ)、りんご	723 kcal 27.8 g 19.8 g
31 木	スパゲティクリームソース サクサクサラダ パンブキンマフィン	○	ベーコン(せん切り)、とり肉(コマ)、調理用牛乳、とり骨(スープ)、粉チーズ、生クリーム、むきえび、牛乳、たまご	スパゲティ、サラダ油、炒め油、バター、小麦粉、でんぷん、オリーブ油、さとう、わんたんの皮、揚げ油、アーモンドプードル(白)	たまねぎ、にんじん、スライスマッシュルーム(缶)、キャベツ、きゅうり、きゅうりのピクルス、かぼちゃ、かぼちゃ(飾り用)	806 kcal 33.6 g 28.8 g

※食材購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ★マークは国内産食材の日です。