







































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
29	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	なつやさいかレー こんにやくとわかめのサラダ シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ あぶら じゃがいも さとう カレールー	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす たまねぎ ピーマン とうもろこし トマト りんご キャベツ きゅうり にんじん サラダこんにやく シークワサー	687	18.7
30	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	あつやきたまご なすとピーマンのみそいため ごじる	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ みそ あぶらあげ うちまめ だいず	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	にんじん なす メンマ つきこんにやく ピーマン だいこん ながねぎ	629	23.8
31	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ハンバーグのおろしソースがけ きりぼしだいこんサラダ ごもくスープ	ぎゅうにゅう とうふ なると ぶたにく	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	きりぼしだいこん きゅうり だいこん こまつな にんじん メンマ もやし えのきたけ ながねぎ	610	22.5
1	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さばのなんばんづけ ごもくきんぴら とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう つきこんにやく さやいんげん だいこん ながねぎ	654	28.3
2	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	てりやきにくだんご(5年～2こ) いそマヨあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう きざみのり とうふ あぶらあげ わかめ みそ だいず ぶたにく	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう キャベツ にんじん ながねぎ	614	21.2
5	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	たらのタンドリーふう やさいソテー もずくスープ	ぎゅうにゅう たら ベーコン とうふ もずく いとかまぼこ	こめ かたくりこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	にんにく しょうが キャベツ エリンギ にんじん とうもろこし ながねぎ	600	27.2
6	火	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	うずらいいりしょうゆラーメン やきぎょうぎ(5年～2こ) ちゅうかきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご わかめ	ちゅうかめん あぶら こむぎこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ほうれんそう とうもろこし ながねぎ にら きゅうり	653	28.1
7	水	セサミパン 	ぎゅうにゅう 	あじのマヨネーズやき ズッキーニのガーリックソテー フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう あじ ベーコン	こむぎこパン ごま すりごま あぶら ノンエッグマヨネーズ	パセリ にんじん キャベツ ズッキーニ とうもろこし もも えだまめ にんにく みかん	629	28.4
8	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	コーンしゅうまい(5年～2こ) えだまめサラダ じゃがいものカレースープ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく	こめ かたくりこ さとう あぶら じゃがいも カレールー	とうもろこし えだまめ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん	664	21.5
9	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	【おつきみこんだて】 いわしのオレンジに のりずあえ さといもだいこんのみそしる おつきみデザート	ぎゅうにゅう いわし きざみのり あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう かたくりこ さといも ゼリー	ほうれんそう にんじん もやし だいこん しめじ ながねぎ	654	24.4
12	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さけふりかけ ちぐさやき マヨネーズあえ さわにわん	さけ ぎゅうにゅう たまご ぶたにく いとかまぼこ	こめ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん ながねぎ キャベツ ほうれんそう とうもろこし たけのこ きりぼしだいこん しらたき えのきたけ さやえんどう	600	22.7
13	火	ソフトめん 	ぎゅうにゅう 	ビーンズミートソース フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトめん あぶら ハヤシルウ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ えだまめ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	714	31.6
14	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	セルフさんしょくどん のりしおナッツポテト ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あおりのこ あつあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも アーモンド あぶら かたくりこ	しょうが えだまめ にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう ながねぎ	734	30.7
15	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さつまいもだいずのあげに メンマとキャベツのみそいため なすのみそしる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	こめ さつまいも かたくりこ さとう あぶら	さやいんげん キャベツ にんじん メンマ しょうが たまねぎ なす えのきたけ	679	22.6
16	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	あつあげのごまだれかけ(4年～2こ) スタミナこんぶあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう だいず かくあつあげ さつまあげ しおふきこんぶ みそ	こめ ごま すりごま さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも	ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく たまねぎ だいこん ながねぎ	628	21.8
20	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	【にほんいっしゅう あじめぐり～きゅうしゅう～】 チキンなんばん ひじきのいために だんご汁	ぎゅうにゅう ひじき だいず さつまあげ こうやとうふ ぶたにく あぶらあげ むぎみそ とりにく	こめ さとう かたくりこ あぶら タルタルソース すいとん さといも	にんじん さやいんげん つきこんにやく ごぼう ながねぎ	726	27.1
21	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	セルフのマーボーなすどん ローストポテト ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	にんにく しょうが なす たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ もやし メンマ ながねぎ	604	21.9
22	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	いかのレモンソースがけ たまごとやさいのいために かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう いか たまご とうふ わかめ あぶらあげ みそ だいず	こめ かたくりこ こめこ さとう あぶら	レモン たけのこ にんじん キャベツ しょうが たまねぎ かぼちゃ ながねぎ	699	28.2
26	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ハヤシルウ キャベツとアーモンドのサラダ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ アーモンド かたくりこ ゼリー	にんにく しょうが にんじん なす たまねぎ しめじ セロリー えだまめ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	704	24.5
27	火	【ふるさとにほん ごはんとごはん】 	ぎゅうにゅう 	めぎすのからあげ(5年～2こ) れんこんのきんぴら うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす さつまあげ とうふ あぶらあげ うちまめ みそ だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも	れんこん にんじん つきこんにやく さやいんげん たまねぎ しめじ	635	25.0
28	水	【ふるさとにほん ごはんとごはん】 	ぎゅうにゅう 	しろみぎかなの イタリアンソースかけ パリパリナッツサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン たまご	こめこパン あぶら オリーブあぶら アーモンド じゃがいも かたくりこ	にんじん にんにく たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし ほうれんそう	605	29.6
29	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ごまにくだめ ふうみあえ えのきのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり ふくじんづけ にんじん なす えのきたけ	635	28.2
30	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ささかまのおこのみやき(5年～2こ) ゆかりあえ スープにくじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく ささかまぼこ あつあげ あおりのこ かつおぶし	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ にんじん ほうれんそう ゆかり たまねぎ えだまめ	631	25.3

一食平均エネルギー：653 Kcal

たんぱく質：25.9 g

脂質：18.9 g

食塩：2.1 g

献立は食材の納入状況等により急に変更になる場合があります。