

日	曜日	献立	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他(調味料)	
1	水	スパゲティミートビーンズソース フレンチポテトサラダ いよかんゼリー	 豚肉 大豆 チーズ	スパゲティ 油 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー にんじん きゅうり とうもろこし いよかん果汁	ぶどう酒 トマトビュレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ 酢 こしょう 塩 しょうゆ	690 28.0
2	木	しょうがぶたどん はくさいとこまつなのみそしる	 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 油 砂糖 ごま	生姜 りんご 玉ねぎ 白菜 小松菜 長ねぎ	酒 しょうゆ みりん	594 28.7
3	金	せつぶんごはん いわしののりごまフライ おにたいじのすましじる	 鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき いわし 青のり かまぼこ 豆腐	米 麦 油 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま 油 小麦粉 油	にんじん にんにく 生姜 えのきたけ 水菜 長ねぎ	酒 みりん 塩 しょうゆ 酢 酒 しょうゆ 酒 塩 しょうゆ	660 29.2
6	月	しょうゆラーメン ジャンボぎょうざ ネーブル	 豚肉 豚肉	蒸し中華めん ごま油 油 ぎょうざの皮 ごま油 でん粉 小麦粉 油	生姜 にんにく にんじん チンゲン菜 もやし とうもろこし 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 生姜 にんにく にら ネーブル	酒 しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう しょうゆ	627 26.3
7	火	むぎごはん じゃこゆかりふりかけ さかなのやさいあんかけ とうふとわかめのみそしる	 ちりめんじゃこ たら 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 麦 ごま 小麦粉 でん粉 油 砂糖	しそ 生姜 玉ねぎ にんじん さやいんげん えのきたけ 長ねぎ	酒 しょうゆ 酢 塩	629 27.3
8	水	ライスボールパン ほうれんそうとマカロニのグラタン はくさいスープ いちごゼリー	 脱脂粉乳 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン	米粉 小麦粉 マーガリン 砂糖 ペンネ 小麦粉 油 パン粉 砂糖	ほうれん草 玉ねぎ 玉ねぎ にんじん 白菜 とうもろこし いちご いちご果汁	イースト 塩 ぶどう酒 塩 こしょう ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ	703 26.5
9	木	ケチャップチキンライス ABCスープ (のむヨーグルト)	 鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳 全粉乳 生クリーム	米 麦 油 油 じゃがいも アルファベットマカロニ 砂糖 オリゴ糖	にんにく 玉ねぎ にんじん とうもろこし ピーマン 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ トマトビュレ ケチャップ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	575 22.4
10	金	さくらさこめ あかまい うめ 桜咲くお米(赤米と梅のごはん) ひまわり 日の丸ハンバーグ きく 菊のおひたし すましじる (コーヒーミルク)	 豚肉 牛肉 豆腐 かまぼこ 豆腐 生乳 乳製品	米 赤米 ごま パン粉 油 砂糖 砂糖	カリカリ梅 玉ねぎ 小松菜 もやし にんじん 干し菊 えのきたけ 長ねぎ みつば	酒 しょうゆ こしょう ナツメグ ケチャップ しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ コーヒー	616 26.1
13	月	こんぶごはん とりにくのごまソース じゃがいもとこまつなのみそしる	 鶏肉 昆布 油揚げ 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦 油 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん 干しいたけ 生姜 長ねぎ 小松菜	酒 みりん しょうゆ 酒 しょうゆ みりん	635 29.1
14	火	こまつなのペペロンチーノ ハートいりスープ チョコケーキ	 ベーコン 鶏肉 かまぼこ 鶏卵 牛乳	スパゲティ 油 オリーブ油 油 砂糖 チョコレート バター 小麦粉 ココア	にんにく 小松菜 玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜	塩 唐辛子 こしょう しょうゆ ぶどう酒 ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ	635 24.9
15	水	むぎごはん だいずとやさいのふりかけ すきやきぶうに ぼんかん	 ちりめんじゃこ 大豆 豚肉 高野豆腐 豆腐	米 麦 ごま油 ごま 砂糖 ぶ 油	にんじん 小松菜 こんにゃく にんじん 長ねぎ 白菜 しゅんぎく ぼんかん	塩 酒 みりん 塩 しょうゆ 酒	620 28.3
16	木	こぎつねごはん ブりのてりやき ごまみそあえ	 鶏肉 油揚げ ぶり みそ	米 麦 油 砂糖 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 干しいたけ かんぴょう さやいんげん 生姜 小松菜 もやし にんじん	しょうゆ 酒 みりん 酒 しょうゆ みりん しょうゆ	693 33.4
17	金	キムチなべうどん あおじそとりにくのあげもの ほうれんそうのおひたし はっこうにゅう	 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 かつお節 脱脂粉乳	うどん ごま油 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 油 砂糖 水あめ	にんにく 玉ねぎ えのきたけ 白菜キムチ(白菜 大根 にんにく にんじん 長ねぎ 生姜) 白菜 長ねぎ にら しそ ねり梅 ほうれんそう マスカット果汁	酒 しょうゆ みりん コチュジャン 塩 こしょう しょうゆ みりん	589 30.0
20	月	むぎごはん さけのなんばんづけ みそけんちんじる きよみオレンジ	 サケ 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 小麦粉 でん粉 油 砂糖 じゃがいも ごま油	生姜 長ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん 大根 長ねぎ きよみオレンジ	酒 しょうゆ みりん 酢 唐辛子 酒	644 27.9
21	火	チキンカレーライス かいそうサラダ	 鶏肉 海藻ミックス	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし	ぶどう酒 塩 こしょう カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう	647 22.9
22	水	ちゃめし おでん いちご	 昆布 ちくわ はんぺん さつま揚げ うずら卵 つみれ	米 麦 油 竹輪ふ	こんにゃく 大根 いちご	しょうゆ 酒 酒 みりん しょうゆ 塩	588 23.7
23	木	天皇誕生日					
24	金	ソフトフランスパン シチュー カリカリベーコンとキャベツのサラダ	 鶏肉 牛乳 生クリーム ベーコン	小麦粉 ショートニング 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり にんじん	イースト モルト 塩 塩 こしょう ぶどう酒 酢 しょうゆ こしょう 塩	606 26.2
27	月	プルコギどん わかめスープ キャロットオレンジゼリー	 牛肉 わかめ 鶏肉 アガー 寒天	米 麦 ごま油 砂糖 ごま ごま ごま油 砂糖 みかんジュース	にんにく りんご たけのこ もやし にんじん 玉ねぎ にら にんにく とうもろこし 長ねぎ にんじん レモン果汁	酒 しょうゆ コチュジャン 酒 しょうゆ こしょう 塩	648 27.8
28	火	ジャンバラヤ ベーコンとポテトのスープ りんごかんてんポンチ	 鶏肉 レバー入りウインナー ベーコン 寒天	米 麦 油 油 じゃがいも 砂糖 りんごジュース	玉ねぎ セロリー にんにく トマト缶 とうもろこし 赤ピーマン ピーマン 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 みかん缶 もも缶 りんご缶	塩 ケチャップ ぶどう酒 こしょう カレー粉 パプリカがうたー フリパウター ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒	627 23.5