

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	木	たんたんめん ぎゅうにゅうかんでんポンチ	 豚肉 大豆 みそ 牛乳 寒天 牛乳 生クリーム	蒸し中華めん ごま油 油 砂糖 ラード でん粉 砂糖	生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 小松菜 りんご缶 もも缶 みかん缶	酒 しょうゆ トウバンジャン 酢 ラー油 テンメツジャン 芝麻醬 こしょう ラム酒	706 25.0
2	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 ひじき 大豆 牛乳 いわし 青のり かまぼこ 豆腐	米 麦 油 砂糖 小麦粉 バン粉 ごま 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	656 29.5
5	月	コシヒカリのごはん しょうゆこうじでつくった とりももてりやきふう バリバリサラダ あまぎけのパウンドケーキ	 鶏肉 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 でん粉 ワンタンの皮 油 砂糖 バター 油 砂糖 小麦粉	キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん	酒 しょうゆ 糖 みりん 酢 塩 こしょう しょうゆ 甘酒 ベーキングパウダー	673 23.6
6	火	シュガーバタートースト だいがくいもサラダ コーンポトフ	 脱脂粉乳 牛乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 バター さつまいも 油 砂糖 ごま 鶏肉 レバー入りウインナー	キャベツ にんじん 小松菜 にんじん 玉ねぎ 白菜 どうもろこし	イースト 塩 酢 しょうゆ みりん 塩 こしょう 塩 こしょう 酒 しょうゆ	629 22.6
7	水	むぎごはん しらすのおかかふりかけ ぶたにくとこんにやくのうまに やさいのさっぱりあえ	 しらす干し かつお節 豚肉 うずら卵 牛乳	米 麦 ごま 油 砂糖 でん粉 砂糖 ごま	しそ こんにやく ごぼう にんじん 生姜 にんにく きゅうり にんじん 大根	酒 みりん しょうゆ 酢 しょうゆ	657 29.4
8	木	こぎつねごはん せんべいじる しらぬい	 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま油 かやきせんべい	にんじん 干しいたけ かんぴょう さやいんげん ごぼう にんじん 干しいたけ こんにやく だいこん 小松菜 長ねぎ しらぬい	酒 みりん しょうゆ 酒 しょうゆ	583 23.1
9	金	こまつなチャーハン ワンタンスープ みかんゼリー	 豚肉 鶏卵 牛乳	米 麦 ごま油 油 油 ウェーブワンタン ごま油 砂糖	生姜 にんにく 長ねぎ 小松菜 にんじん もやし 長ねぎ 干しいたけ チンゲンサイ みかん果汁	塩 こしょう しょうゆ 酒 塩 しょうゆ こしょう	565 22.3
12	月	ふりがききゅうしつ 振替休日					
13	火	にんじんうどん ゾウキリンケーキ	 鶏肉 油揚げ 鶏卵 牛乳	冷凍うどん にんじんうどん 油 砂糖 小麦粉 砂糖 油 フォコチップ	にんじん 干しいたけ 小松菜 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩 ベーキングパウダー	537 24.3
14	水	カリノケールのペペロンチーノ ハート入りやさいスープ チョコケーキ	 ベーコン 牛乳 鶏肉 かまぼこ 鶏卵 牛乳	スパゲティ 油 オリーブ油 油 砂糖 フォレト バター 小麦粉	にんにく カリノケール 赤ピーマン 玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	塩 唐辛子 こしょう ぶどう酒 しょうゆ ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ ベーキングパウダー ココア	617 24.8
15	木	にしよくどん わかめとだいこんの ポカポカスープ いちご (コーヒーミルク)	 鶏肉 大豆 鶏卵 牛乳 鶏肉 わかめ 生乳 乳製品	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油 ごま 砂糖	生姜 にんじん 大根 長ねぎ 生姜 いちご	酒 みりん しょうゆ 塩 塩 こしょう 酒 しょうゆ コーヒー	594 25.3
16	金	ごもくごはん あげだしどうふ じゃこあえ	 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ちりめんじゃこ	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん 大根 小松菜 にんじん キャベツ	酒 みりん しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ みりん	635 29.3
19	月	むぎごはん さわらのさいきょうやき おひたし のっぺいじる	 さくら 西京みそ 牛乳	米 麦 砂糖 砂糖 油 里芋 でん粉	小松菜 もやし にんじん にんじん ごぼう 大根 干しいたけ 糸こんにやく 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ しょうゆ みりん 酒 みりん しょうゆ 塩	555 27.5
20	火	ビーフカレーライス かいそうサラダ	 牛肉 牛乳	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 こんにやく キャベツ きゅうり どうもろこし	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 こしょう しょうゆ 塩	632 20.4
21	水	キムチなべうどん じゃがまるくん	 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	冷凍うどん ごま油 砂糖 でん粉 じゃがいも でん粉 砂糖 油	にんにく 玉ねぎ えのきたけ 白菜 長ねぎ 白菜キムチ(白菜 大根 にんにく にんじん 長ねぎ 生姜) にら 玉ねぎ 生姜	酒 しょうゆ みりん コチュジャン こしょう しょうゆ	680 23.4
22	木	ケールとじゃこのごはん おでん ごまみそあえ	 かつお節 ちりめんじゃこ 牛乳 昆布 竹輪 さつま揚げ はんぺん うずら卵 つみれ	米 麦 竹輪麩 砂糖 ごま油 ごま	カリノケール こんにやく 大根 小松菜 もやし にんじん	しょうゆ みりん 塩 酒 みりん しょうゆ 塩 しょうゆ	557 23.4
23	金	てんのうたんじょうび 天皇誕生日					
26	月	しおラーメン ウインナーチーズはるまき グレープゼリー	 豚肉 牛乳	蒸し中華めん ごま油 油 ごま 春巻きの皮 小麦粉 油 砂糖	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ キャベツ もやし どうもろこし 小松菜 長ねぎ ぶどう果汁	酒 塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒	728 27.2
27	火	しゃくしなごはん しろみぎかなのやさいあんかけ はくさいとこまつなのみそしる	 鶏卵 牛乳	米 麦 油 ごま 小麦粉 でん粉 油 砂糖 油揚げ みそ	しゃくし菜漬け 生姜 干しいたけ 長ねぎ にんじん さやいんげん 長ねぎ 白菜 小松菜	しょうゆ 酒 しょうゆ 酢 塩	636 25.9
28	水	たきこみピビンバ チヂミ フルーツポンチ	 豚肉 高野豆腐 牛乳 鶏卵 豚肉 桜エビ	米 麦 油 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 でん粉 ごま油 砂糖	生姜 にんにく 小ねぎ にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ 白菜キムチ(白菜 大根 にんにく にんじん 長ねぎ 生姜) にら もも缶 りんご缶 みかん缶	酒 しょうゆ トウバンジャン ラー油 コチュジャン みりん 酢 塩 しょうゆ 酢 みりん ぶどう酒	639 24.3
29	木	こどもパン とりにくのカレーたつたあげ こまつなサラダ せとか	 脱脂粉乳 牛乳	小麦粉 砂糖 ショートニング 小麦粉 でん粉 油 油 砂糖 ごま	生姜 小松菜 キャベツ もやし どうもろこし にんじん せとか	イースト 塩 酒 しょうゆ カレー粉 酢 しょうゆ 塩 こしょう	564 27.1