

日	曜日	牛乳	献立	おもに赤の仲間 血や肉になる	おもに黄の仲間 熱や力の元になる	おもに緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	火	○	タコライス 豆腐チャンプル あおさのスープ 沖縄の料理 	飲用牛乳 鶏ひき肉 大豆 レンズまめ 粉チーズ 豚こま 押し木綿 たまご おかか 生揚げ あおさ	精白米 粒麦 サラダ油 小麦粉 三温糖 ごま油	にんにく 玉葱 にんじん セロリー トマト缶詰 キャベツ しょうが もやし にら こまつな	790 kcal 37.6 g
2	水	○	きんぴらドッグ レバーフライ 小松菜サラダ たまごとレタスのスープ	飲用牛乳 ピザチーズ 豚レバー 鶏こま たまご	コッペパン ごま油 さとう 白ごま 小麦粉 でん粉 乾パン粉 揚げ油 サラダ油 三温糖 じゃがいも	にんじん ごぼう にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし ホールコーン 玉葱 ぶなしめじ レタス	714 kcal 34.5 g
3	木	○	かつおめし ワカサギのネギソース 小松菜のおかか和え 豆腐とじゃがいものみそ汁 バナナ	飲用牛乳 かつお わかさぎ おかか 木綿豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 三温糖 白ごま でん粉 揚げ油 じゃがいも	しょうが こまつな ねぎ 一味とうがらし もやし にんじん えのきたけ ねぎ バナナ レモン果汁	717 kcal 31.6 g
4	金	○	ビビンバ チゲ風スープ さつまいもと大豆の甘辛和え	飲用牛乳 豚こま たまご 赤みそ 鶏こま 絹ごし豆腐 大豆	精白米 粒麦 サラダ油 三温糖 ごま油 白ごま さとう さつまいも でん粉 揚げ油 水あめ 黒ごま	しょうが にんにく もやし こまつな にんじん はくさい キムチ えのきたけ にら ねぎ	802 kcal 31.8 g
7	月	○	セタちらし ししゃもの磯辺揚げ 茎わかめサラダ そうめん汁 	飲用牛乳 鶏ひき肉 油揚げ たまご ししゃも あおのり くきわかめ かまぼこ	精白米 さとう 三温糖 サラダ油 白ごま 揚げ油 小麦粉 でん粉 ごま油 そうめん	れんこん にんじん 干し椎茸 こまつな キャベツ きゅうり ホールコーン だいこん ねぎ オクラ	729 kcal 30.6 g
8	火	○	チキンライス 鯛のチーズパン粉焼き 小松菜とツナのサラダ コーンクリームスープ	飲用牛乳 鶏こま まいわし 粉チーズ ツナ 牛乳 生クリーム	精白米 粒麦 サラダ油 三温糖 バター 乾パン粉 オリーブ油 米粉	にんじん 玉葱 エリンギ きゅうり グリーンピース こまつな キャベツ クリームコーン ホールコーン パセリ	788 kcal 30.5 g
9	水	○	フィッシュバーガー スパイシーポテト ミネストローネ	飲用牛乳 白身魚 豚こま レンズまめ 粉チーズ	丸パン 揚げ油 小麦粉 でん粉 生パン粉 乾パン粉 じゃがいも サラダ油 シェルマカロニ	キャベツ にんにく セロリー 玉葱 にんじん トマト缶詰 パセリ	793 kcal 35.1 g
10	木	○	豆腐の中華うま煮丼 春雨サラダ レモンクラッシュゼリー	飲用牛乳 鶏こま 木綿豆腐 イカ エビ 粉寒天	精白米 粒麦 サラダ油 ごま油 でん粉 緑豆はるさめ 白ごま 三温糖 グラニュー糖	にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 はくさい にら キャベツ きゅうり もやし レモン果汁 パイン缶	707 kcal 29.1 g
11	金	○	わかめごはん 江戸前ボラのカレー醤油揚げ 野菜のアーモンド和え 根菜と油揚げのみそ汁 小玉スイカ	飲用牛乳 炊き込みわかめ 江戸前ぼら 油揚げ 白みそ	精白米 粒麦 白ごま でん粉 小麦粉 揚げ油 アーモンド粉 アーモンド 三温糖 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ こまつな もやし だいこん ごぼう ねぎ 小玉スイカ	756 kcal 31.4 g
14	月	○	なすのミートソーススパゲティ わかめサラダ シナモンドーナツ 	飲用牛乳 豚ひき肉 大豆 粉チーズ わかめ 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 サラダ油 小麦粉 揚げ油 白ごま 三温糖 ごま油 グラニュー糖	にんにく 玉葱 にんじん トマト缶詰 なす キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	819 kcal 32.0 g
15	火	○	ごまご飯 大豆コロケ ちく和風サラダ 小松菜のみそ汁	飲用牛乳 牛乳・調理用 大豆 鶏ひき肉 焼き竹輪 茎わかめ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 黒ごま 白ごま じゃがいも 乾燥マッシュポテト サラダ油 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 揚げ油 三温糖 ごま油	にんじん 玉葱 キャベツ もやし きゅうり えのきたけ こまつな	810 kcal 27.6 g
16	水	○	ひつまぶし風混ぜご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ 冬瓜汁 冷凍みかん	飲用牛乳 コノシロ きざみのり 鶏ひき肉 鶏こま 油揚げ	精白米 粒麦 でん粉 小麦粉 三温糖 白ごま	しょうが 西洋かぼちゃ えだまめ 干し椎茸 にんじん とうがん こまつな ねぎ 冷凍みかん	756 kcal 30.7 g
17	木	○	チキンペッパーライス ポテトオムレツ コンソメスープ デラウェア	飲用牛乳 鶏こま 豚ひき肉 たまご 牛乳 ベーコン	精白米 粒麦 バター サラダ油 三温糖 サラダ油 じゃがいも さとう	ホールコーン にんにく パセリ 玉葱 キャベツ にんじん エリンギ こまつな デラウェア	795 kcal 30.6 g

※献立は都合により変更になる場合があります。