



日	献立名	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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ご飯			米		649 kcal
	新茶ふりかけ		青のり,じゃこ	白ごま		29.7 g
	アジの竜田揚げ	○	鰯	でんぷん,小麦粉,油	生姜	17.5 g
	すまし汁		鶏肉,わかめ,けすり	でんぷん	筍,人参,小松菜,ねぎ	3.0 g
	梅ドレッシングサラダ			砂糖,油	大根,人参,きゅうり,キャベツ,練り梅	
2 金	卵入り鯉のぼりチキンライス		鶏肉,卵,無調整豆乳,焼きのり	米,押麦,油,マーガリン(乳不使用)	玉葱,人参,マッシュルーム, グリンピース	618 kcal
	たっぷり野菜スープ	○	鶏肉	じゃがいも	玉葱,人参,ホールコーン,キャベツ	23.4 g
	よもぎ団子		きな粉,あずき	白玉団子(よもぎ,砂糖)		18.5 g
						2.8 g
7 水	ご飯			米,押麦		717 kcal
	フルコギ	○	豚肉	油,砂糖,ごま油	ねぎ,にんにく,玉葱,白菜,ニラ,人参,もやし	32.1 g
	豆腐チゲ		豆腐,豚肉,けすり	油,ごま油	キムチ,白菜,豆もやし,人参,ねぎ,ニラ,しめじ	25.4 g
	果物(メロン)				メロン	2.8 g
8 木	春キャベツのスパゲティ		豚肉,ツナ	スパゲッティ,オリーブ油	にんにく,玉葱,キャベツ,レモン果汁	742 kcal
	ミネストローネ	○	ベーコン	じゃがいも,砂糖	玉葱,人参,セロリ,ダイズトマト,キャベツ	27.8 g
	レモン入り小松菜マドレーヌ		牛乳	小麦粉,グラニュー糖,はちみつ,バター	小松菜,レモン果汁	26.4 g
						3.3 g
9 金	ご飯			米		769 kcal
	手作りふりかけ ごまひじき	○	干ひじき, じゃこ,おかか	油,白ごま,砂糖		29.8 g
	チキンチキンごぼう		鶏肉	じゃがいも,でんぷん,油,砂糖	ごぼう,人参,枝豆	21.7 g
	のっぺい汁		鶏肉,けすり	里芋,こんにゃく,でんぷん	ごぼう,白菜,小松菜,人参,れんこん,ねぎ	3.3 g
12 月	豚キムチチャーハン		豚肉	米,押麦, 油,ごま油	ねぎ,人参,キムチ	697 kcal
	ハンサンスー	○		春雨,ごま油,油,砂糖,白ごま	もやし,人参,キャベツ,きゅうり	19.5 g
	春巻き		豚肉	春巻きの皮,油,春雨,ごま油,でんぷん	にんにく,生姜,筍,人参,キャベツ	27.0 g
						2.5 g
13 火	タコライス		豚挽肉,レンズ豆,ダイスチーズ	米,押麦, 油	にんにく,生姜,玉葱,セロリ,キャベツ	733 kcal
	アーサ汁	○	あおさ,豆腐,けすり		白菜,人参,筍,ねぎ	27.3 g
	ペにいもスウィート		無調整豆乳,豆乳クリーム	さつまいも,紅芋,砂糖,はちみつ		17.9 g
						2.5 g
14 水	えびといかのぼろ天丼		いか,むきえび,大豆,けすり	米,小麦粉,でんぷん,油,砂糖	いんげん	763 kcal
	キャベツと厚揚げの味噌汁	○	生揚げ,白味噌,赤味噌,けすり		キャベツ,玉葱,小松菜,ねぎ	36.5 g
	空豆				そらまめ	22.4 g
	果物(オレンジ)				オレンジ	3.0 g
15 木	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料(ジョア)			616 kcal
	ミルクパン	シ		ミルクパン		23.4 g
	白身魚のスパイシーフライ	ョ	ホキ	小麦粉,生パン粉,油	生姜,にんにく	21.1 g
	キャベツとかぶのスープ	ア	ベーコン		キャベツ,かぶ,人参,玉葱	3.0 g
16 金	マセドアンサラダ			じゃがいも,マヨネーズ(卵不使用)	人参,ホールコーン,アスパラガス	
	ご飯			米		646 kcal
	おかかふりかけ	○	おかか,青のり	砂糖		29.7 g
	ししやもの南蛮漬		ししやも	砂糖	ねぎ,生姜	17.1 g
19 月	ごぼうとツナのサラダ		ツナ	砂糖,油	ごぼう,キャベツ,もやし,人参,レモン果汁,にんにく	3.5 g
	若竹汁		鶏肉,わかめ,けすり		人参,筍,えのきだけ,ねぎ,生姜汁	
	いわしのひつまぶし	○	いわし,刻みのり	米,でんぷん,油,砂糖	生姜	745 kcal
	春野菜のうま煮		豚肉,けすり	こんにゃく,じゃがいも,砂糖	ふき,筍,玉葱,人参,さやえんどう	27.8 g
20 火	抹茶プリン	○	牛乳,生クリーム	砂糖		23.0 g
						2.7 g
	チキチキスープライス		鶏肉	米,油	玉葱,人参,葉ねぎ,水菜,生姜	764 kcal
	ほうれんそうのキッシュ	○	ウィンナソーセージ,牛乳,卵,生クリーム,ピザチーズ	油	玉葱,赤ピーマン,ホールコーン,ほうれんそう,かぼちゃ	26.2 g
21 水	オレドレサラダ			油,砂糖	キャベツ,ブロッコリー,人参,きゅうり,ホールコーン,みかん缶,玉葱	34.0 g
						4.1 g
	冷やしきつねうどん	○	油揚げ,けすり	冷凍うどん,砂糖	小松菜,ねぎ	749 kcal
	生揚げと豚肉の味噌炒め		豚肉,生揚げ,赤味噌	油,砂糖	生姜,ピーマン,キャベツ,人参,干し椎茸	31.4 g
22 木	黒ごもち(α米)			α米(もち米,うるち米),黒すりごま,砂糖		31.2 g
						3.3 g
	ご飯			米(木島平産)		743 kcal
	にら卵焼き	○	鶏挽肉,卵,豆腐	油,砂糖,でんぷん	人参,玉葱,ニラ	30.8 g
23 金	タンタンスープ		豚挽肉,白味噌,調製豆乳	油	生姜,ねぎ,玉葱,もやし,葉ねぎ	24.4 g
	中華風サラダ			ごま油,砂糖	もやし,キャベツ,小松菜,人参,きくらげ	2.9 g
	カレーライス		豚肉	米,じゃがいも,油,バター,小麦粉	にんにく,生姜,ホールトマト,玉葱,人参,グリンピース	866 kcal
	小松菜としめじの和風サラダ	○		砂糖,すりごま	キャベツ,もやし,人参,しめじ,小松菜	25.7 g
26 月	オレンジポンチ		寒天,寒天缶	砂糖,白玉団子	パイン,オレンジ 濃縮還元ジュース,みかん缶,レモン	22.0 g
						2.1 g
	ジャージャー麺		豚挽肉,大豆,赤味噌	蒸し中華めん,ごま油,油,三温糖	もやし,きゅうり,生姜,にんにく,玉葱,人参	806 kcal
	チンゲン菜スープ	○	鶏肉		チンゲン菜,白菜,人参,もやし,ねぎ	29.3 g
27 火	マーラーカオ		牛乳	蒸しパンミックス,三温糖,はちみつ,油		24.1 g
						3.0 g
	そばろご飯	○	鶏挽肉	米,油,砂糖	生姜	752 kcal
	大根と鶏肉のみそ煮		鶏肉,さつま揚げ(卵不使用),けすり,白味噌,赤味噌	でんぷん,油,こんにゃく,里芋,砂糖	大根,人参,筍,小松菜	29.1 g
28 水	はちみつレモンゼリー		寒天	はちみつ,砂糖	レモン果汁, みかん缶	21.5 g
						2.7 g
	パン			ソフトフランスパン		614 kcal
	グリルサバ	○	鯖	オリーブ油		30.6 g
29 木	たまねぎのマリネ			オリーブ油,砂糖	玉葱,人参,レモン果汁	29.4 g
	トマトとレンズマメのスープ	○	ベーコン,レンズ豆	油,じゃがいも,砂糖	にんにく,人参,玉葱,ダイズトマト	3.1 g
	果物(オレンジ)				オレンジ	
	鶏めし		鶏肉	米,油,砂糖	干し椎茸,ごぼう,人参,いんげん	768 kcal
30 金	いかフライのレモン煮	○	いか	小麦粉,パン粉,油,砂糖	レモン果汁	35.8 g
	三杯汁		豆腐,油揚げ,けすり	里芋,でんぷん	大根,人参,干し椎茸,小松菜	22.8 g
	野菜のしそ和え			砂糖	きゅうり,キャベツ,人参,もやし,ゆかり	3.3 g
	ガーリックライス		ベーコン	米,油,マーガリン(乳不使用)	玉葱,にんにく	773 kcal
31 土	豆腐ハンバーグ	○	豚挽肉,豆腐	油,生パン粉,砂糖,はちみつ	玉葱,人参,生姜汁,にんにく,レモン	27.9 g
	ウイナースープ		ベーコン,ウイナーソーセージ	油	にんにく,玉葱,キャベツ,人参,パセリ	30.7 g
	紅白ゼリー		寒天,調製豆乳	砂糖	クラベリージュース	3.4 g

※天候・仕入れの状況などにより献立は変更になることがあります。

※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていませんので、ご注意ください。

