



ひ ようび	こんだてめい	しよくひんめい			エネルギー たんぱく質
		からだのちやにくになる	からだのちようしをととのえる	からだのねつやちからになる	
1 火	吹き寄せおこわ 野菜とじゃこの和え物 のっぺい汁 牛乳	とりにく とうふ あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しめじ にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん もやし キャベツ こまつな	こめ もちごめ くり でんぷん じゃがいも ごまあぶら	578 26.4
2 水	ごはん 麻婆豆腐 白菜スープ くだもの(みかん) 牛乳	ぶたにく だいず とうふ みそ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ いら しめじ はくさい みかん	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	629 25.9
4 金	和風スパゲッティ 海藻サラダ 大学芋 牛乳	ベーコン ぶたにく のり かいそうミックス ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな にんにく キャベツ きゅうり コーン	スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル ごま さつまいも みずあめ ごまあぶら	648 21.7
7 月	ホットドッグ ポトフ くだもの(りんご) 牛乳	ウィンナー とりにく ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう	キャベツ ピーマン にんにく セロリー にんじん かぶ たまねぎ グリーンピース りんご	コッペパン あぶら じゃがいも マカロニ	591 23.5
8 火	ごはん 白身魚の竜田揚げ れんこんきんぴら 小松菜のみそ汁 牛乳	ホキ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん れんこん ごぼう こまつな	こめ でんぷん あぶら さとう いとこんにやく ごまあぶら	579 23.4
9 水	チキンライス オニオンドレッシングサラダ フルーツのヨーグルトかけ 牛乳	とりにく ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり もやし みかんかん ももかん パインかん	こめ バター あぶら さとう	619 19.8
10 木	三色大豆ごはん 生揚げのみそ煮 すまし汁 牛乳	だいず くらだいず あおだいず ぶたにく みそ なまあげ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく ごぼう しめじ だいこん ながねぎ	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	592 23.8
11 金	キムチチャーハン 春雨サラダ トックスープ 牛乳	ぶたにく たまご ロースハム とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ たけのこ ピーマン はくさいキムチ きゅうり コーン はくさい しょうが ほししいたけ	こめ おしむぎ あぶら はるさめ さとう トック ごまあぶら	632 22.7
14 月	★地産地消メニュー★ 大根葉の菜めし 大蔵大根のおでん 青菜のおひたし 牛乳	こんぶ さつまあげ がんとどき やきちくわ あぶらあげ むすびこんぶ ぎゅうにゅう	おおくらだいこん にんじん おおくらだいこんのは こまつな もやし キャベツ	こめ おしむぎ こんにやく ごま ちくわぶ じゃがいも ごまあぶら	591 26.0
15 火	みそラーメン 野菜のごま酢和え ミルクプリン 牛乳	ぶたにく みそ あぶらあげ クリーム こなかんてん ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん もやし ながねぎ いら コーン こまつな キャベツ みかんかん	むしちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう	573 24.9

ひ ようび	こんだてめい	しよくひんめい			エネルギー たんぱく質
		からだのちやにくになる	からだのちようしをととのえる	からだのねつやちからになる	
16 水	麦ごはん 鮭のにんにくみそ焼き 切干大根のサラダ かぼちゃのみそ汁 牛乳	さけ みそ ぎゅうにゅう	にんにく ながねぎ きゅうり にんじん きりぼしだいこん もやし かぼちゃ たまねぎ	こめ おしむぎ さとう あぶら ごまあぶら	604 28.8
17 木	えびクリームライス かりかりごぼうサラダ くだもの(ラ・フランス) 牛乳	とりにく むきえび クリーム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ごぼう きゅうり コーン キャベツ ラ・フランス	こめ バター あぶら さとう こむぎこ	654 21.3
18 金	★かみかみメニュー★ ごはん 大豆カレーじゃこふりかけ 五目肉じゃが もやしのみそ汁 牛乳	だいず ぶたにく ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく たけのこ にんじん もやし こまつな さやいんげん	こめ でんぷん あぶら さとう しらたき じゃがいも	623 25.6
21 月	ごはん 千草焼き おかか和え じゃがいものみそ汁 牛乳	たまご とりにく わかめ みそ いとけずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリーンピース キャベツ もやし チンゲンさい だいこん	こめ さとう あぶら じゃがいも	581 26.3
22 火	中華丼 五目スープ くだもの(夢オレンジ) 牛乳	ぶたにく いか むきえび とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ だいこん チンゲンサイ ゆめオレンジ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	577 26.7
24 木	★和食の日メニュー★ 麦ごはん さばの西京焼き 大豆の磯煮 けんちん汁 牛乳	さば みそ ひじき だいず とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう さやいんげん だいこん ながねぎ こまつな ほししいたけ	こめ おしむぎ さとう ごま あぶら じゃがいも いとこんにやく	628 28.6
25 金	ハニートースト コーンと野菜のサラダ ポークビーンズ 牛乳	ぶたにく だいず ひよこまめ いんげんまめ ぎゅうにゅう	キャベツ コーン にんじん きゅうり たまねぎ セロリー トマトペースト トマトかん グリンピース	しよくパン バター あぶら はちみつ さとう じゃがいも	590 24.6
26 土	★音楽会メニュー★ ごはん ニコピーメンチ カラフルサラダ えのきのみそ汁 ぶどうゼリー 牛乳	ムロあじ たまご あぶらあげ みそ こなかんてん ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく キャベツ もやし きゅうり コーン あかピーマン えのき こまつな ぶどうジュース	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう	689 27.0
29 火	麦ごはん 豆腐ハンバーグ いそべ和え たまねぎとわかめのみそ汁 牛乳	とうふ とりにく ぶたにく きざみのり わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし ほししいたけ	こめ おしむぎ あぶら パンこ さとう でんぷん	627 27.9
30 水	ツナそぼろごはん こんにやくサラダ 豆乳仕立ての野菜汁 牛乳	ツナ たまご わかめ とりにく とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ さやいんげん キャベツ にんじん だいこん わけぎ	こめ あぶら さとう さといも いとこんにやく ごまあぶら	599 25.6

献立は、食材購入の都合により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

