

日	曜日	献立		エネルギー	たんぱく質	体を作る (赤)	熱や力の元になる (黄)	体の調子を整える (緑)	
2	月	わかめごはん	牛乳	いかの <sup>とうぼんじやん</sup> 豆板 <sup>や</sup> 醬 <sup>だ</sup> 焼 <sup>い</sup> き、きん <sup>だいず</sup> ぴら <sup>いな</sup> 大豆、 <sup>い</sup> 田 <sup>な</sup> 舎 <sup>か</sup> 汁	564	27.5	牛乳、いかの切り身、大豆、油あげ みそ、豆腐、わかめ	米、ごま、さとう、ごま油 糸こんにゃく、じゃがいも	ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん こまつな、さやいんげん
3	火	和風おろしツナスパゲティ	牛乳	じゃがいものハニーサラダ、みかん	652	25.1	牛乳、ツナ缶、きざみのり	スパゲティ、オリーブ油、さとう 油、はちみつ、じゃがいも、あげ油	だいこん、ねぎ、にんじん、きゅうり みかん
4	水	フレンチトースト	牛乳	冬 <sup>ふゆ</sup> のカレーシチュー、野菜 <sup>やさい</sup> サラダ	553	21.5	牛乳、豚肉、調理用牛乳、卵	食パン、バター、さとう、油、小麦粉 ごま油、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、だいこん、かぶ ブロッコリー、キャベツ、きゅうり
5	木	ごまごはん	牛乳	鮭 <sup>さけ</sup> の <sup>しお</sup> 塩 <sup>あ</sup> 焼 <sup>い</sup> き、こんにゃくの <sup>に</sup> ピ <sup>り</sup> リ <sup>に</sup> 煮 <sup>に</sup> き きのこの <sup>じ</sup> か <sup>き</sup> たま <sup>じ</sup> 汁	606	27.2	牛乳、鮭切り身、鶏肉、豆腐、卵	米、ごま、油、さとう、ごま油、でん粉 こんにゃく、じゃがいも、七味唐辛子	ごぼう、にんじん、生しいたけ、しめじ こまつな
6	金	オムライス	牛乳	ビーンズチャウダー、ラ・フランス	662	27.7	牛乳、ベーコン、鶏肉、豚肉、調理用牛乳 レンズ豆、生クリーム、卵	米、油、小麦粉、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム パセリ、ラ・フランス
9	月	みそ <sup>に</sup> 煮 <sup>こ</sup> 込み <sup>う</sup> どん	牛乳	お <sup>こ</sup> 好 <sup>の</sup> み <sup>や</sup> 焼 <sup>き</sup> 、みかん	607	28.6	牛乳、鶏肉、油あげ、みそ、いか、卵 けずり節、青のり	うどん、油、ごま油、小麦粉 やまといも	ごぼう、玉ねぎ、にんじん、干しいたけ こまつな、キャベツ、みかん
10	火	カルバンゾーカレーライス	牛乳	わかめのごまだれサラダ、りんご	700	20.4	牛乳、豚肉、ひよこ豆、わかめ	米、麦、油、バター、小麦粉、ごま さとう、ごま油	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ ホールコーン、きゅうり、りんご
11	水	ま <sup>むぎ</sup> 入 <sup>り</sup> り <sup>ご</sup> はん	牛乳	魚 <sup>さかな</sup> のご <sup>ぼ</sup> う <sup>み</sup> そ <sup>焼</sup> き、アー <sup>も</sup> ん <sup>ど</sup> あ <sup>え</sup> の <sup>っ</sup> ぺ <sup>い</sup> 汁	585	25.6	牛乳、さばの切り身、豚肉、生あげ みそ	米、麦、さとう、油、アーモンド こんにゃく、さといも、でん粉	ごぼう、しめじ、にんじん、キャベツ もやし、こまつな、だいこん、ねぎ
12	木	と <sup>り</sup> に <sup>く</sup> や <sup>さい</sup> 鶏 <sup>の</sup> 肉 <sup>と</sup> 野 <sup>菜</sup> の <sup>そ</sup> ぼ <sup>ろ</sup> 丼	牛乳	煮 <sup>に</sup> 豆 <sup>い</sup> 、石 <sup>い</sup> 狩 <sup>り</sup> 汁	654	29.9	牛乳、鶏ひき肉、鮭、金時豆、みそ 豆腐	米、油、さとう、ごま、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、干しいたけ さやいんげん、だいこん、ねぎ、こまつな
13	金	焼 <sup>や</sup> き <sup>カ</sup> レー <sup>パ</sup> ン	牛乳	フライドポテト、わんたんスープ	559	24.0	牛乳、豚ひき肉、豚肉、青のり	ミルクパン、油、小麦粉、さとう パン粉、じゃがいも、わんたんの皮 あげ油	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、もやし こまつな
16	月	ち <sup>ん</sup> げ <sup>ん</sup> 菜 <sup>と</sup> ハ <sup>ム</sup> の <sup>チ</sup> ャー <sup>ハ</sup> ン	牛乳	小 <sup>こ</sup> あ <sup>じ</sup> の <sup>なん</sup> ぼ <sup>ん</sup> づ <sup>は</sup> く <sup>さ</sup> い <sup>に</sup> く <sup>だ</sup> ん <sup>ご</sup> の <sup>ス</sup> ー <sup>プ</sup>	595	25.4	牛乳、ポークハム、小あじ、鶏ひき肉 ベーコン、卵	米、麦、油、ごま油、でん粉 さとう、七味唐辛子、あげ油	ちんげん菜、ねぎ、玉ねぎ、にんじん 干しいたけ、はくさい、こまつな
17	火	ごはん	牛乳	カレー <sup>ま</sup> い <sup>ぼ</sup> ど <sup>う</sup> ふ <sup>ち</sup> ゅう <sup>か</sup> 麻 <sup>婆</sup> 豆 <sup>腐</sup> 、中 <sup>華</sup> サ <sup>ラ</sup> ダ	607	26.9	牛乳、豚ひき肉、豆腐	米、油、さとう、ごま油、ごま くず粉	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン 干しいたけ、キャベツ、きゅうり
18	水	く <sup>ろ</sup> さ <sup>と</sup> う <sup>黒</sup> 砂 <sup>糖</sup> パ <sup>ン</sup>	牛乳	魚 <sup>さかな</sup> の <sup>ハー</sup> ブ <sup>パ</sup> ン <sup>粉</sup> 焼 <sup>き</sup> 、ジヤ <sup>ー</sup> マ <sup>ン</sup> ポ <sup>テ</sup> ト わかめスープ	550	27.1	牛乳、メルルーサの切り身、ベーコン 鶏肉、粉チーズ、わかめ	黒砂糖 <sup>パン</sup> 、パン粉、オリーブ油 バター、ごま油、じゃがいも	パセリ、キャベツ、ホールコーン、しめじ にんじん、玉ねぎ、こまつな
19	木	あ <sup>ん</sup> か <sup>け</sup> ご <sup>は</sup> ん	牛乳	し <sup>し</sup> や <sup>も</sup> の <sup>チ</sup> ーズ <sup>春</sup> 巻 <sup>き</sup> 、ネー <sup>ブ</sup> ル	604	22.5	牛乳、豚肉、いか、ししゃも ピザチーズ	米、油、さとう、くず粉、小麦粉 糸こんにゃく、春巻きの皮、あげ油	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、はくさい 干しいたけ、こまつな、ネーブル
20	金	ほうとう	牛乳	ココア <sup>ケ</sup> ー <sup>キ</sup> 、みかん	612	23.4	牛乳、豚肉、油あげ、調理用牛乳、卵 みそ、生クリーム	ほうとう、小麦粉、さとう、バター さといも、粉糖	干しいたけ、にんじん、だいこん、かぼちゃ ねぎ、こまつな、みかん
23	月	ぶ <sup>ど</sup> う <sup>パ</sup> ン	牛乳	と <sup>り</sup> に <sup>く</sup> に <sup>し</sup> よ <sup>く</sup> 鶏 <sup>肉</sup> の <sup>二</sup> 色 <sup>あ</sup> げ、ご <sup>ま</sup> だ <sup>れ</sup> サ <sup>ラ</sup> ダ シェ <sup>ル</sup> マ <sup>カ</sup> ロ <sup>ニ</sup> 入 <sup>り</sup> ミ <sup>ネ</sup> ス <sup>ト</sup> ロ <sup>ー</sup> ネ	655	21.4	牛乳、鶏肉の切り身、豚肉	ぶどうパン、小麦粉、でん粉、さとう ごま、油、じゃがいも、シエルマカロニ ごま油、あげ油	キャベツ、にんじん、ホールコーン、セロリ 玉ねぎ、レモン果汁、ホールのトマト、きゅうり
24	火	ツ <sup>ナ</sup> パ <sup>エ</sup> リ <sup>ア</sup>	牛乳	ち <sup>ん</sup> げ <sup>ん</sup> 菜 <sup>と</sup> し <sup>め</sup> じ <sup>と</sup> 卵 <sup>ス</sup> ー <sup>プ</sup> 、フ <sup>ル</sup> ー <sup>ツ</sup> パ <sup>フ</sup> ェ	651	25.8	牛乳、鶏肉、ツナ缶、えび、いか、卵 ベーコン、豚肉、生クリーム	米、油、でん粉、ごま油、さとう	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン パイン缶、黄桃缶、みかん缶、しめじ ちんげん菜、マッシュルーム

\* 献立内容は材料の都合により変更することがあります。