

日	曜	献立名		主な食品と働き	(パンには小麦・脱脂粉乳が含まれています) (ケチャップはトマトと表示)			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				エネルギーになる	体の組織をつくる		体の調子を整える		
1	水	背割パン トマトソースソーセージ コーンスロー コンソメスープ	牛乳	パン	牛乳		玉ねぎ トマト	778	30.9
				油	ソーセージ		キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく		
				ノンエッグマヨネーズ 油			玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー にんにく		
				オリーブオイル じゃがいも	とり肉				
2	木	ごはん さんまのしょうが煮 五目きんぴら 豚汁	牛乳	米	牛乳		しょうが	800	27.3
				砂糖 でん粉	さんま		ごぼう 人参 白滝 枝豆		
				油 砂糖	さつま揚げ		大根 人参 長ねぎ 小松菜		
				油 じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ				
3	金	コッペパン コロッケ ツナサラダ ミートボールスープ	牛乳	パン	牛乳		玉ねぎ	775	28.6
				じゃがいも パン粉 小麦粉	大豆 牛肉 乳製品		キャベツ きゅうり 人参		
				砂糖 油	まぐろ		長ねぎ 玉ねぎ 大根 人参 しめじ 小松菜		
				オリーブオイル 油	とり肉		にんにく		
6	月	ごはん いわしのかりん揚げ のり酢あえ お月見汁	牛乳	米	牛乳			859	32.7
				でん粉 油 砂糖 黒砂糖	いわし		キャベツ もやし ほうれん草		
				油	まぐろ のり		ごぼう 大根 人参 長ねぎ 舞茸		
				米	とり肉 油揚げ				
7	火	ごはん 豆腐の中華煮 くらげのサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳	米	牛乳		しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ チンゲンサイ	815	28.2
				油 砂糖 でん粉 ごま油	豆腐 豚肉		もやし 人参 きゅうり		
				ごま油 ごま 油 砂糖	くらげ		ブルーベリー		
				砂糖					
8	水	米パン ペンネミートソース オムレツ フルーツカクテル	牛乳	パン 米粉	牛乳		玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト にんにく	857	37.7
				マカロニ 油	豚肉 大豆				
				でん粉 砂糖 油	卵		パインアップル りんご ぶどう 桃		
				砂糖	豆乳				
9	木	ごはん ジャンバラヤの具 チーズサラダ 豆乳のクリームスープ	牛乳	米	牛乳			825	29.2
				油	とり肉 ソーセージ		にんにく 玉ねぎ 人参 枝豆 トマト		
				油 砂糖	チーズ		キャベツ きゅうり 人参 にんにく		
				油 じゃがいも	いんげん豆 豆乳		玉ねぎ 人参 とうもろこし 小松菜		
10	金	とり南ばんうどん (ソフトめん) さつまいもの天ぷら 昆布あえ	牛乳	ソフトめん 油 でん粉	とり肉 生揚げ		玉ねぎ 人参 長ねぎ 干し椎茸 小松菜	793	28.3
					牛乳				
				さつま芋 小麦粉 でん粉 油			キャベツ きゅうり 人参		
				ごま	昆布				
14	火	ごはん 春巻 ナムル 卵とわかめのスープ	牛乳	米	牛乳			852	23.3
				春雨 小麦粉 米粉 でん粉 油 ラード	豚肉		人参 玉ねぎ キャベツ しいたけ しょうが		
				砂糖 ごま油			もやし きゅうり ほうれん草 人参		
				でん粉 ごま油	卵 わかめ 豆腐		玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく		
15	水	ミルクパン フィレオチキン マカロニサラダ トマトと押麦のスープ	牛乳	パン 砂糖	脱脂粉乳 牛乳			824	35.0
				でん粉 小麦粉 油 パン粉	とり肉		きゅうり とうもろこし 人参		
				マカロニ ノンエッグマヨネーズ			玉ねぎ キャベツ 人参 エリンギ トマト		
				麦 オリーブオイル でん粉	ベーコン		にんにく パセリ		
16	木	チキンカレーライス (ごはん) 大根サラダ ヨーグルト	牛乳	米 油 じゃがいも カレールウ	とり肉		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト	834	27.3
					牛乳				
				油	かまぼこ		大根 きゅうり 人参		
				砂糖	ヨーグルト				
17	金	黒パン ひらめの一ロフライ③ キャベツとハムのサラダ コンスープ	牛乳	パン 黒砂糖	牛乳		玉ねぎ	871	33.1
				パン粉 でん粉 小麦粉 米粉 油	ひらめ 大豆		キャベツ きゅうり 人参		
				油	ハム		玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ		
				油 じゃがいも 小麦粉 バター	とり肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ				
20	月	ごはん ハンバーグ ごぼうサラダ さつまいものみそ汁	牛乳	米	牛乳		玉ねぎ トマト	835	25.9
				でん粉 ラード	とり肉 豚肉 大豆		ごぼう きゅうり 人参 枝豆		
				砂糖 油 マヨネーズ ごま			大根 人参 しめじ こんにゃく 長ねぎ		
				さつまいも	油揚げ みそ				
21	火	ごはん たらのあおさフライ 切り干し大根の炒め煮 キムチのみそ汁	牛乳	米	牛乳			825	30.6
				パン粉 小麦粉 でん粉 油	たら 大豆 あおさ		切り干し大根 人参 白滝 枝豆		
				油 砂糖	油揚げ 竹輪		カラーピーマン 白菜 にんにく もやし 人参		
				砂糖 油	豚肉 豆腐 米みそ		長ねぎ には		
22	水	米パン クリームシチュー コーンサラダ スティックパインアップル	牛乳	パン 米粉	牛乳		玉ねぎ 人参 ブロッコリー にんにく	773	36.6
				油 じゃがいも 小麦粉 油 バター	とり肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ		キャベツ とうもろこし きゅうり		
				ドレッシング	ハム		パインアップル		
				砂糖					
23	木	ごはん 納豆 肉じゃが だし巻き卵 パリパリあえ	牛乳	米	牛乳			868	33.7
					納豆				
				じゃがいも 油 砂糖	豚肉		玉ねぎ 人参 こんにゃく 枝豆		
				砂糖 でん粉	卵		たくあん漬け キャベツ きゅうり		
24	金	しょうゆラーメン (中華めん) 中華サラダ ココア揚げパン	牛乳	中華めん 油	豚肉 なんと		しょうが キャベツ 人参 玉ねぎ 長ねぎ メンマ 小松菜 にんにく	800	31.5
					牛乳				
				砂糖 ごま油	ハム		もやし きゅうり 人参		
				小麦粉 砂糖 油	豆腐 豆乳				
27	月	ごはん みそそばろ 和風サラダ ごまみそ汁	牛乳	米	牛乳			842	33.6
				油 砂糖 でん粉 ごま油	豚肉 大豆 卵 みそ		にんにく しょうが 枝豆		
				油	まぐろ		キャベツ きゅうり 人参		
				じゃがいも ごま	豆腐 油揚げ みそ		人参 玉ねぎ たもぎ茸 小松菜		
28	火	ごはん メンチカツ もやしサラダ 骨元気みそ汁	牛乳	米	牛乳		玉ねぎ トマト	850	25.5
				油 パン粉 小麦粉 でん粉	豚肉 大豆		もやし 人参 きゅうり		
				油 砂糖	とり肉		人参 たもぎ茸 長ねぎ 小松菜		
				じゃがいも	生揚げ みそ いわし				
29	水	コッペパン キャラメルクリーム あかうおのバジルマヨネーズ焼き 花野菜サラダ ミネストローネ	牛乳	パン 砂糖	練乳			768	35.5
					牛乳		にんにく バジル		
				ノンエッグマヨネーズ	赤魚		ブロッコリー カリフラワー 人参		
				ドレッシング			玉ねぎ 人参 キャベツ トマト にんにく パセリ		
30	木	ごはん 豚肉のしょうがレモン焼き おかかあえ 豆乳みそ汁	牛乳	米	牛乳		玉ねぎ しょうが レモン	821	34.1
				砂糖 油	豚肉		ブロッコリー キャベツ 人参		
				じゃがいも	かつお節		人参 玉ねぎ 小松菜		
				油 じゃがいも	豆腐 油揚げ 豆乳 みそ				
31	金	コッペパン きのこのブラウンシチュー チキンサラダ ラ・フランスゼリー	牛乳	パン	牛乳		玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム トマト にんにく	791	30.1
				油 じゃがいも	豚肉 みそ		キャベツ きゅうり 人参		
				デミグラスソース	とり肉				
				砂糖			ラ・フランス		