



日	献立名	主な使用材料名		エネルギー	
		血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(みどり)	小	中
1 木	メンチカツ	メンチカツ(ぶた・とり肉) 牛乳	メンチカツ(きゃべつ・玉ねぎ)	584	777
	ごま和え		ごまつな もやし		
	けんちん汁	あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく		
2 金	豚にら炒め	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ にら	538	704
	春雨サラダ		にんじん きゅうり		
	中華スープ	とうふ	にんじん はくさい しめじ		
5 月	いかのさらさ揚げ	いか 牛乳	しょうが	617	800
	きゃべつの中華和え	ハム	きゃべつ もやし		
	高野豆腐の煮物	こうやどうふ とり肉	にんじん 玉ねぎ しいたけ えだまめ		
6 火	肉じゃが	ぶた肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース こんにゃく	632	796
	三色なます		にんじん だいこん きゅうり		
	鮎の梅煮	いわしのうめ無(いわし・かつおぶし)	いわしのうめ無(うめ)		
7 水	親子丼	とり肉 たまご 牛乳	にんじん 玉ねぎ ねぎ	684	877
	すまし汁	とうふ	にんじん ほうれんそう えのき		
	大学芋		さつまいも 油 大学芋のタレ ごま		
8 木	麦ごはん 豆腐ハンバーグ	ハンバーグ(とり肉・とうふ) 牛乳	ハンバーグ(玉ねぎ)	636	748
	ポパイサラダ		きゃべつ ほうれんそう コーン		
	五目きんぴら	ちくわ	にんじん ごぼう えだまめ こんにゃく		
9 金	鶏肉のから揚げ	とり肉 牛乳		612	795
	少なめポリタン	ウインナー	玉ねぎ ピーマン にんにく		
	コンソメスープ		にんじん きゃべつ もやし しめじ		
12 月	チンジャオローク	ぶた肉 牛乳	にんじん だけのこと ピーマン	576	751
	ココロサラダ	ハム	かぼちゃ コーン		
	真だくさんみそ汁	あぶらあげ みそ	はくさい 玉ねぎ えのき ねぎ		
13 火	鯨の竜田揚げ	くじら肉 牛乳	にんにく しょうが	708	912
	ゆず香和え	にんじん きゃべつ きゅうり ゆず 果汁	さとう		
	京風旨煮	とり肉 大豆 あつあげ ひじき	にんじん いんげん こんにゃく		
14 水	鶏肉の中華風	とり肉 みそ 牛乳		526	759
	ごま酢和え		にんじん きりぼしだいこん ごまつな		
	のっぺい汁	とうふ	にんじん だいこん ねぎ		
15 木	まぐろのケチャップ煮	まぐろ 牛乳	にんにく しょうが	620	807
	ナムル		にんじん きゅうり もやし		
	中華風かきたまスープ	たまご	玉ねぎ チンゲンサイ えのき		
16 金	カレーライス	ぶた肉 牛乳	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ グリンピース	649	821
	ブロッコリーサラダ	ハム	ブロッコリー きゃべつ コーン		
19 月	鶏肉の梅照り焼き	とり肉 牛乳	ねぎうめ	527	693
	おかか和え	かつおぶし	にんじん はくさい きゅうり		
	春雨の炒め物	ぶたひき肉	玉ねぎ きゃべつ ピーマン にんにく しいたけ		
20 火	豚肉の塩だれ炒め	ぶた肉 あつあげ 牛乳	にんにく もやし ねぎ にら レモン果汁	602	788
	ごぼうサラダ	ツナ	にんじん ごぼう コーン		
	じゃがいものみそ汁	わかめ みそ	玉ねぎ		
21 水	コッパン 鶏肉とじゃがいものパジル焼き	とり肉 牛乳	パジル	502	635
	ひじきサラダ	ひじき	にんじん きゃべつ きゅうり		
	ミネストローネ	ペーコン	玉ねぎ かぼちゃ えだまめ トマト		
22 木	塩鯖	鯖さば 牛乳		584	785
	ゆかり和え		にんじん もやし ごまつな ゆかり		
	とふの粉の煮物	こうやどうふ あぶらあげ	はくさい だいこん にんじん ねぎ		
23 金	豚肉の竜田揚げ	ぶた肉 牛乳	しょうが	627	815
	ツナとわかめの和え物	ツナ わかめ	にんじん きゃべつ		
	中華スープ	とり肉	だいこん にら しめじ		
26 月	チキンライス	とり肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ ピーマン	645	793
	野菜サラダ		にんじん ブロッコリー きゅうり コーン		
	ジャーマンスープ ブルーベリータルト	ウインナー	もやし		
27 火	豆腐の中華煮	ぶた肉 とうふ 牛乳	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ しいたけ	587	760
	ハンバーグ	とり肉	きゃべつ きゅうり しょうが		
	揚げ香巻き	はるまき(ぶた肉)	はるまき(玉ねぎ・にんじん・しょうが・しいたけ・きゃべつ)		
28 水	鶏肉のマーマレード焼き	とり肉 牛乳	マーマレード	657	857
	大豆のカレー炒め	大豆 ぶたひき肉	えだまめ 玉ねぎ		
	パンキンチャウダー	ウインナー 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ		
29 木	竹輪のお好み揚げ	ちくわ かつおぶし あおのり 牛乳		574	749
	昆布和え	しおこんぶ	にんじん はくさい もやし		
	みそ煮こみ	とり肉 あつあげ みそ	にんじん だいこん いんげん こんにゃく		
30 金	スタミナ丼	ぶた肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ きゃべつ しょうが にんにく ねぎ	519	682
	もやしとにらの和え物		にら もやし		
	わかめスープ	わかめ	えのき ねぎ		

仕入れ材料の都合等により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

栄養バランスのよい食事
健康な体づくりを

