



日	主食	牛乳	おかず	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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ご飯	○	ジャンボぎょうざ こまつなのあえもの たまご入りコーンスープ	牛乳(飲用), 豚肉, 鶏卵	米, 油, ごま油, でん粉, ぎょうざの皮, 小麦粉, 砂糖, 白ごま, じゃがいも	にんにく, しょうが, キャベツ, ねぎ, にら, えのきたけ, こまつな, もやし, にんじん, たまねぎ, コーン缶	647 kcal 23.3 g 21.7 g 1.9 g
3火	豆ご飯	○	きびなごのから揚げ ゆで野菜(からしじょうゆ) つみれ汁	牛乳(飲用), 出し昆布, 大豆, 削り節, 油揚げ, きびなご, いわしのすり身, 鶏卵	米, 油, 砂糖, でん粉, 小麦粉, さといも	にんじん, しょうが, はくさい, もやし, こまつな, ごぼう, だいこん, ねぎ	601 kcal 26.3 g 17.2 g 3.2 g
4水	ご飯 かつおふりかけ	○	塩麹肉じゃが しめじあえ	牛乳(飲用), 系がきかつお, あおのり, 豚肉, さつま揚げ, 削り節, 粉かつお	米, 白ごま, 油, じゃがいも, 板こんにやく, 砂糖, 三温糖	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, こまつな, もやし, しめじ	626 kcal 23.4 g 15.5 g 2.0 g
5木	トマトガーリック トースト	○	サーモンチャウダー にんじんとツナのゆで野菜	牛乳(飲用), ベーコン, 牛乳, 鮭, 生クリーム, ツナ缶	食パン, マーガリン, 油, じゃがいも, バター, 米粉, サラダ油, 砂糖	にんにく, パセリ, たまねぎ, にんじん, エリンギ, きゅうり, キャベツ	643 kcal 27.0 g 30.8 g 2.6 g
6金	ご飯	○	さわらの南部焼き 炒り卵入りゆで野菜 具だくさんのみそ汁	牛乳(飲用), さわら, 鶏卵, 削り節	米, 砂糖, 白ごま, 黒ごま, 油, サラダ油, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	638 kcal 26.9 g 21.0 g 2.1 g
9月	磯ご飯	○	さらさ焼きあんかけ 磯香あえ かぼちゃのみそ汁	牛乳(飲用), 鶏卵, 削り節, ちりめんじゃこ, 鶏肉, 炊き込みわかめ, 刻みのり, 油揚げ, 生わかめ	米, 油, 砂糖, でん粉	にんじん, たけのこ缶, 干ししいたけ, はくさい, もやし, こまつな, かぼちゃ, たまねぎ, ねぎ	626 kcal 28.4 g 19.1 g 2.9 g
10火	二色サンド (ジャム・チーズ)	○	鶏肉のブラウンシチュー ゆで野菜(ドレッシング 添え)	牛乳(飲用), ベーコン, チーズ, 鶏肉, 生クリーム	食パン, マーガリン, 油, じゃがいも, 三温糖, バター, 小麦粉, サラダ油, 砂糖	いちごジャム, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム缶, (冷)グリーンピース, キャベツ, きゅうり	676 kcal 25.4 g 31.7 g 3.3 g
12木	高野豆腐のそぼろ丼	○	かみかみあえ さつま汁	牛乳(飲用), 豚肉, 高野豆腐, 削り節, ちりめんじゃこ, 鶏肉, 豆腐	米, 油, 三温糖, でん粉, 砂糖, 白ごま, ごま油, 板こんにやく, さつまいも	しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ缶, 干ししいたけ, さやいんげん, きゅうり, 切り干しだいこん, もやし, ねぎ, ごぼう, だいこん	690 kcal 29.4 g 21.9 g 2.9 g
13金	ごまじゃこ炒飯	○	こまつなとひじきのナムル はるさめスープ みかん	牛乳(飲用), 系がきかつお, ちりめんじゃこ, 干しひじき, 削り節, 鶏肉, 豆腐	米, 油, 白ごま, 黒ごま, ごま油, 緑豆はるさめ	にんにく, しょうが, ねぎ, 万能ねぎ, もやし, こまつな, にんじん, 干ししいたけ, はくさい, みかん	616 kcal 22.7 g 20.1 g 2.6 g
16月	けんちんうどん	○	はりはりゆで野菜 さつまいものごまだんご	牛乳(飲用), 鶏肉, 削り節, 油揚げ, ちりめんじゃこ, ロースハム	油, さといも, ごま油, 砂糖, (冷)うどん, でん粉, 緑豆はるさめ, さつまいも, 白玉粉, 白ごま	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, 切り干しだいこん, キャベツ, きゅうり	686 kcal 24.2 g 27.0 g 2.6 g
17火	ご飯	○	さけの照り焼き じゃがいものきんぴら炒め 大根のみそ汁	牛乳(飲用), 鮭, 豚肉, 削り節, 油揚げ	米, 砂糖, でん粉, 油, つきこんにやく, じゃがいも, 白ごま	しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん	637 kcal 28.8 g 17.4 g 2.2 g
18水	ご飯	○	生揚げのそぼろ煮 ゆで野菜(中華ドレッシング)	牛乳(飲用), 豚肉, 削り節, 生揚げ, くきわかめ	米, 油, 板こんにやく, 砂糖, でん粉, サラダ油, ごま油, 白ごま	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ缶, 干ししいたけ, (冷)グリーンピース, きゅうり, こまつな, もやし	621 kcal 24.0 g 23.0 g 2.3 g
19木	照り焼きチキン バーガー	○	いんげん豆入り野菜スープ フルーツのヨーグルト添え	牛乳(飲用), 鶏肉, ベーコン, 豚肉, いんげんまめ(乾), プレーンヨーグルト	丸パン, 砂糖, 油, じゃがいも	しょうが, キャベツ, たまねぎ, にんじん, みかん缶, 黄桃缶, パイナップル, パナナ	632 kcal 28.0 g 23.0 g 2.7 g
20金	ご飯	○	さばのみぞれかけ わかめ入りゆで野菜 野菜のすまし汁	牛乳(飲用), さば, 削り節, 生わかめ, 出し昆布, 油揚げ	米, 油, でん粉, 砂糖, サラダ油	しょうが, だいこん, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, たけのこ缶, えのきたけ, こまつな	666 kcal 25.5 g 25.3 g 2.4 g
24火	豚肉と青菜の あんかけ焼きそば	○	ポテトの香味揚げ 華風甘酢	牛乳(飲用), 豚肉, うずらの卵, あおのり	油, おし中華めん, 砂糖, でん粉, ごま油, じゃがいも, 白ごま	しょうが, にんにく, ねぎ, 干ししいたけ, たけのこ缶, にんじん, たまねぎ, きゅうり, チンゲンサイ, かぶ, 赤唐がらし	640 kcal 25.4 g 27.0 g 3.1 g
25水	ご飯	○	豚キムチ豆腐 もやしとわかめのごま醤油	牛乳(飲用), 豚肉, 豆腐, 生わかめ	米, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじん, はくさい, 干ししいたけ, たけのこ缶, はくさいキムチ漬, にら, もやし, こまつな	631 kcal 26.2 g 24.6 g 2.3 g
26木	しょうがの 炊き込みご飯	○	いかのかりん揚げ ゆで野菜(ごまかけ) かきたま汁	牛乳(飲用), 出し昆布, 油揚げ, 削り節, いか, 豆腐, 鶏卵	米, 油, でん粉, 白ごま	しょうが, にんじん, はくさい, もやし, こまつな, ねぎ	604 kcal 30.4 g 20.2 g 2.6 g
27金	ターメリックライス	○	キーマカレー(レンズ豆) ココロ汁のゆで野菜 りんご	牛乳(飲用), 豚肉, 粉チーズ, レンズまめ(乾), ロースハム	米, バター, 油, 小麦粉, じゃがいも, サラダ油, はちみつ	にんにく, しょうが, 赤唐がらし, たまねぎ, にんじん, セロリ, トマト缶, キャベツ, きゅうり, りんご	698 kcal 23.7 g 21.5 g 2.4 g

※都合により、献立を変更する場合があります。