






















日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人分 kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
1	火	麦入りごはん		豆腐の和風グラタン 野菜のごまドレッシングあえ 麩のみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ チーズ とりにく みそ	ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり はねぎ	ごめ おおむぎ ごむぎ オリーブゆ ごまドレッシング さとう ふ	593	25.5	25.0
2	水	肉みそどんぶり		いろいろサラダ かまぼこのすまし汁	ぎゅうひきにく みそ たまご ぎゅうにゅう ちくわ ひじき かまぼこ	たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ にんじん カリフラワー えだまめ あかピーマン きピーマン レモン はねぎ えのきたけ	ごめ おおむぎ あぶら さとう	594	22.8	25.9
3	木	麦入りごはん		かぼちゃコロッケ コールスローサラダ カレースープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	かぼちゃコロッケ キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ パセリ	ごめ おおむぎ あぶら マヨネーズ じゃがいも	642	16.8	28.2
4	金	麦入りごはん		いわしのかぼすレモン煮 春雨サラダ 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう いわし はんぺん みそ	キャベツ きゅうり にんじん ごまつな	ごめ おおむぎ はるさめ マヨネーズ さとう ごまあぶら	605	23.0	27.2
7	月	ごはん		厚揚げの煮物 ひじきと野菜のサラダ えのきたけのみそ汁	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく まぐる ひじき	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり えのきたけ はねぎ	ごめ じゃがいも さとう フレンチドレッシング	597	21.3	28.0
8	火	麦入りごはん		焼きつくね 切干大根のサラダ じゃがいもの味噌汁	ぎゅうにゅう つくね 糸かまぼこ みそ	きりほしだいこん キャベツ もやし にんじん コーン たまねぎ はねぎ	ごめ おおむぎ さとう じゃがいも ごまドレッシング	610	19.3	26.1
9	水	麦入りごはん		鶏肉のから揚げ チーズサラダ もずくのスープ	ぎゅうにゅう とりにく もずく チーズ	にんにく キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ	ごめ おおむぎ でんぶん あぶら マヨネーズ	578	24.8	26.3
10	木	えびクリーム ライス		ポイルブロッコリー ハンバーグ コンソメスープ プリン	えび ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	えだまめ にんじん コーン たまねぎ マッシュルーム パセリ りんご ブロッコリー キャベツ	ごめ おおむぎ バター オリーブゆ ごむぎ プリン	705	26.2	22.0
14	月	麦入りごはん		ポークソテー パインアップソースかけ キャベツのサラダ 玉ねぎのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	パインアップ キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ パセリ	ごめ おおむぎ さとう オリーブゆ	627	24.8	32.0
15	火	麦入りごはん		五目煮豆 湯葉サラダ わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく だいず さつまあげ ゆば わかめ みそ	れんこん にんじん さやいんげん だいこん ごまつな はねぎ たまねぎ	ごめ おおむぎ こんにやく さとう マヨネーズ じゃがいも	624	25.5	25.0
16	水	チャーハン		シュウマイ 鶏肉ときゅうりの中華あえ チンゲンサイの中華スープ	やきぶた ぎゅうにゅう シュウマイ とりにく	しょうが たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ きゅうり チンゲンサイ ほししいたけ	ごめ おおむぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ でんぶん	645	24.8	30.3
17	木	麦入りごはん		野菜のうま煮 いんげんのごまあえ 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく がんもどき ちくわ みそ あつあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん たけのこ はねぎ	ごめ おおむぎ じゃがいも さとう ごま	603	24.4	22.7
18	金	あなごごはん		豆腐のきのごあんかけ きゅうりとちくわのあえもの ばち汁 焼きのり	あなご ぎゅうにゅう とうふ ちくわ かまぼこ あぶらあげ やきのり	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ ほししいたけ しょうが きゅうり キャベツ ゆず はねぎ	ごめ おおむぎ さとう でんぶん そうめん	609	22.8	25.3
21	月	麦入りごはん		鶏肉のパーベキューソース スパゲティサラダ レタスのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	りんご しょうが にんにく はねぎ キャベツ きゅうり にんじん レタス たまねぎ パセリ	ごめ おおむぎ さとう スパゲッティ オリーブゆ マヨネーズ じゃがいも あぶら	631	25.4	25.4
22	火	麦入りごはん		干草焼 きゅうりのごま酢あえ しめじのみそ汁 ふりかけ	ぎゅうにゅう たまご とりひきにく あおだいず しろいんげんまめ とりにく みそ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ はねぎ	ごめ おおむぎ さとう でんぶん ごま	611	28.6	25.5
23	水	ハヤシライス		ブロッコリーのサラダ 青りんごゼリー	ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きピーマン	ごめ おおむぎ じゃがいも あぶら オリーブゆ ゼリー	672	21.6	26.3
24	木	麦入りごはん		鮭のタルタルソース焼き カラフル野菜のサラダ 玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ まぐる あぶらあげ みそ	パセリ ピーマン あかピーマン きピーマン キャベツ レモン たまねぎ えのきたけ はねぎ	ごめ おおむぎ マヨネーズ さとう	604	28.6	29.8
25	金	麦入りごはん		ブルコギ ナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ 糸かまぼこ	にんじん たまねぎ ごまつな キャベツ にんにく ほししいたけ ほうれんそう もやし だいこん	ごめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま	589	22.8	28.9
28	月	麦入りごはん		さばのしょうが煮 野菜のからしあえ キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう さば ハム みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん はねぎ	ごめ おおむぎ さとう	619	27.4	29.5
29	火	ナン		キーマカレー ツナサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりひきにく まぐる ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり	ナン あぶら マヨネーズ オリーブゆ さとう	633	25.9	37.3
30	水	豚丼		和風サラダ ゆばのみそ汁	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき たまご ゆば	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ にんじん はねぎ	ごめ おおむぎ さとう でんぶん マヨネーズ	589	22.7	30.1