



日	こんだて	牛にゅう	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
			エネルギーのもとになる	からだ 体をつくるもとになる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもとになる	
2 火	ナスのドライカレー コールスロー なし	○	こめ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす キャベツ ホールコーン なし	603 kcal 20.5 g
3 水	はちみつレモントースト ひよこまめのポトフ マカロニサラダ	○	パン バター はちみつ グラニューとう あぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ひよこまめ	レモン にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ホールコーン えだまめ	561 kcal 20.6 g
4 木	クッパ タツカンジョン しおナムル	○	アルファかまい あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	にんにく たけのこ ねぎ にんじん にら ほししいたけ もやし ほうれんそう	594 kcal 23.0 g
5 金	くろまめごはん あかうおの しおやき とうがんじる きんぴらごぼう	○	こめ かたくりこ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう くろまめ あかうお ぶたにく あぶらあげ さつまあげ	にんじん ほししいたけ とうがん こまつな しょうが ごぼう	544 kcal 25.6 g
8 月	ごもくチャーハン ちゅうかふうコーンスープ かいきげんしゅくの べにいももち	○	こめ あぶら かたくりこ べにいも さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ えだまめ たまねぎ クリームコーン とうもろこし こまつな	559 kcal 17.9 g
9 火	ごはん さばのみそに わふうサラダ きくいり すましじる	○	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば こんぶ みそ わかめ とうふ	しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ きくりのり こまつな	540 kcal 24.7 g
10 水	ごはん ちくわのいそやき カリカリあぶらあげの おひたし とりごぼうじる	○	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ちくわ のり こめみそ あぶらあげ とりにく さばぶし とうふ	こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	565 kcal 25.8 g
11 木	ごもくれいめん たこあげ れいとうみかん	○	ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも ポテトパウダー かたくりこ	ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ たこ こなかつお のり	もやし キャベツ にんじん こねぎ ねぎ しょうが みかん	543 kcal 19.7 g
12 金	わかめごはん さかなの ねぎしおやき さわにわん にまめ	○	アルファかまい さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あぶらあげ きんときまめ	ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ にんじん だいこん こまつな	558 kcal 27.9 g
16 火	チキンライスの ホワイトソース ポテトいりフレンチサラダ なし	○	こめ あぶら マーガリン こむぎこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし なし	606 kcal 16.4 g
17 水	ぎょうざどん はるさめスープ きりぼしだいこんの ごまずあえ	○	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にら にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが ねぎ こまつな きりぼしだいこん もやし えのきたけ	553 kcal 23.4 g
18 木	ごはん てっかみそ ちくぜんに たどまめ	○	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし こめみそ さつまあげ だいず きなこ	にんじん にら しょうが ごぼう たけのこ たまねぎ さやいんげん	646 kcal 26.8 g
19 金	しおラーメン カラフルはなび つくね こんにやくサラダ	○	むしちゅうかめん あぶら かたくりこ さとう こんにやく ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ ホールコーン たまねぎ えだまめ ピーマン あかピーマン	554 kcal 28.1 g
22 月	きつねうどん ひじきの みそドレッシングサラダ おはぎ(きなこ)	○	さとう うどん あぶら アルファかまい	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく あぶらあげ ひじき みそ きなこ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし ホールコーン	572 kcal 22.9 g
24 水	ごはん だし くろずの すぶた みかんゼリー	○	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく かんてん ゼラチン	だいこん キャベツ きゅうり オクラ しそのは しょうが ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ みかんジュース みかんかん	546 kcal 19.1 g
25 木	てづくりカレーパン せんぎりやさいスープ フレンチサラダ	○	きょうりきこ さとう マーガリン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	616 kcal 21.4 g
26 金	しょうがやきふう まぜごはん ごもくたまごやき なめこじる	○	こめ あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ たまご とりにく とうふ あぶらあげ こめみそ	しょうが にんじん きりぼしだいこん ねぎ たけのこ だいこん なめこ こまつな	557 kcal 27.2 g
29 月	ぶたにくと コーンのピラフ しやものカレーフライ ミネストローネ	○	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく しやも ベーコン	にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム パセリ だいこん こまつな トマトかん	627 kcal 26.9 g
30 火	ちゅうかふう たきこみごはん もうかさめの たつたあげ とんじる	○	アルファかまい あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく もうかさめ とうふ みそ	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ こまつな ごぼう だいこん	612 kcal 26.3 g

※材料の都合などにより・献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。