



日	こんだて	牛にゆう	おもなざいりよう			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 体の調子を整えるもとになる	
1 水	ハヤシライス コーンサラダ ぶどうゼリー	○	こめ おおむぎ あぶら マーガリン こむぎこ さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく とうにゆうクリーム アガー	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン ぶどうジュース	653 kcal 20.5 g
2 木	こうやどうふの たきこみごはん しるみさかなと じゃがいもの こめこあげ だいこんと ぶたバラの みそしる	○	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゆう しおこんぶ とりにく こうやどうふ メルルーサ ぶたにく とうふ、こめみそ	えだまめ にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな	553 kcal 27.8 g
3 金	ちゅうかどん パンサンデー キャベツと えのきのスープ	○	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら はるさめ	ぎゅうにゆう ぶたにく わかめ とりにく とうふ	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ もやし はくさい チンゲンサイ キャベツ えのきたけ こまつな	560 kcal 21.5 g
6 月	さつまいもごはん にくどうふ あおなと あぶらあげの みそしる	○	こめ さつまいも あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ あぶらあげ こめみそ	まいたけ しめじ にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ ほうれんそう	558 kcal 24.0 g
7 火	チキンときのこのピラフ いいものナゲット キャベツとポテトのスープ	○	アルファかまい マーガリン あぶら かたくりこ パンこ オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゆう とりにく とうふ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム キャベツ ホールコーン	636 kcal 25.3 g
8 水	ミルクパン マカロニグラタン さかなとパセリのトマトスープ	○	パン あぶら マーガリン こむぎこ マカロニ パンこ オリーブオイル さとう	ぎゅうにゆう ベーコン とりにく とうにゆう チーズ たら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ トマトかん	604 kcal 26.8 g
9 木	ごはん おかかこんぶ ふりかけ ししゃもの かおりやき ごもくうまに	○	こめ さとう ごまあぶら あぶら こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゆう おかか こんぶ ししゃも ぶたにく こめみそ なまあ げ	ごぼう にんじん たまねぎ	621 kcal 29.8 g
10 金	スパゲッティナポリタン こんにやくサラダ ブルーベリージャムいりケーキ	○	スパゲッティ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら きびさとう こむぎこ	ぎゅうにゆう ベーコン ぶたにく わかめ とうにゆう	たまねぎ にんじん ビーマン しめじ キャベツ もやし ブルーベリージャム	539 kcal 20.2 g
14 火	あきやさいのカレーライス せんざりサラダ りんご	○	こめ あぶら さつまいも マーガリン こむぎこ さとう	ぎゅうにゆう とりにく わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ エリンギ なす キャベツ だいこん もやし りんご	589 kcal 17.9 g
15 水	ガーリックトースト さつまいもシチュー かくれんぼドレッシングサラダ	○	パン バター オリーブオイル あぶら さつまいも こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゆう チーズ ベーコン とりにく とうにゆう	にんにく たまねぎ にんじん だいこん キャベツ ホールコーン	567 kcal 18.5 g
17 金	チキンライス ちようふしせい70しゅうねんきねんコロケ ポテトとレンズまめのスープ キャベツとコーンのソテー	○	アルファかまい オリーブオイル さとう あぶら じゃがいも	にゅういんりょう とりにく ベーコン レンズまめ	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく キャベツ こまつな ホールコーン	565 kcal 18.9 g
20 月	やさしいのバラてんどん とんじる やさしいのごまあえ	○	こめ さつまいも こむぎこ あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごま	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ、こめみそ	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん ねぎ こねぎ こまつな もやし	588 kcal 20.9 g
21 火	ごはん わかめのつくだに あげだしょうふ こんさいの みそしる	○	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゆう わかめ じゃこ とうふ、とりにく あぶらあげ こめみそ	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん こまつな ねぎ	582 kcal 23.3 g
22 水	とよまどん ベーコンとコーンのスープ とうにゆうくずもち	○	こめ あぶら あぶらふ さとう かたくりこ	ぎゅうにゆう たまご ベーコン とうにゆう きなこ	たまねぎ こねぎ だいこん ホールコーン はくさい もやし ねぎ	618 kcal 25.5 g
23 木	てづくり かぼちゃパン ひよこまめのポトフ グリーンサラダ	○	きょうりきこ こむぎこ くらざとう はちみつ マーガリン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゆう ベーコン とりにく ひよこまめ	かぼちゃ クランベリー にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ キャベツ もやし	566 kcal 20.4 g
24 金	たんめん さつまる ぶたしゃぶサラダ	○	おしちゅうかめん あぶら ごまあぶら さつまいも ホットケーキミックス こむぎこ	ぎゅうにゆう ぶたにく	にんにく しょうが はくさい もやし ねぎ こまつな キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	621 kcal 22.2 g
27 月	ごはん さばの しおこうじやき かきたまじる やさしいのマヨしょうゆあえ	○	こめ かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゆう さば とりにく とうふ、わかめ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし キャベツ	549 kcal 27.0 g
28 火	カレーうどん やさしいの からししょうゆかけ ごへいもち	○	あぶら かたくりこ うどん アルファかまい さとう ごま	ぎゅうにゆう ぶたにく なんと あぶらあげ こめみそ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし	555 kcal 22.4 g
29 水	ホイコーローどん ワンタンスープ みかん	○	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ワンタンのかわ	ぎゅうにゆう ぶたにく こめみそ とりにく	しょうが にんにく にんじん たけのこ キャベツ ほししいたけ ビーマン きくらげ もやし ねぎ こまつな たまねぎ みかん	542 kcal 21.9 g
30 木	きのこのクリームリゾット バリバリ フレークサラダ つきみパイ	○	オリーブオイル アルファかまい コーンフレーク あぶら さとう しらたまだんご ぎょうざのかわ	ぎゅうにゆう とりにく とうにゆう チーズ つぶあん	にんにく たまねぎ あかビーマン しめじ えのきたけ まいたけ キャベツ もやし にんじん	578 kcal 20.8 g
31 金	ハムコーンピラフ チリコンカン かぼちゃのチーズケーキ	○	こめ あぶら バター さとう ホットケーキミックス クラッカー	ぎゅうにゆう ハム ベーコン ぶたにく だいざー クリームチーズ とうにゆう	たまねぎ にんじん ホールコーン グリーンピース にんにく トマトかん かぼちゃ	698 kcal 29.6 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。