



日	こんだて		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 体の調子を整えるもとになる	
9 金	としあけうどん ちくわの いそべあげ えのきの うめドレッシングサラダ	○	うどん こむぎこ しょうしんこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なた ちくわ のり	しょうが にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな えのきたけ キャベツ ねりうめ	545 kcal 25.3 g
13 火	たこめし ちくさ たまごやき いもたき いちご	○	こめ こんにやく あぶら さとう さとも	ぎゅうにゅう こんぶ たこ あぶらあげ ぶたにく たまご とりにく さつまあげ	にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ いとみつば ごぼう しめじ ねぎ いちご	600 kcal 28.7 g
14 水	ブルコギどん もずくスープ はれひめ	○	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ ゆば もずく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ もやし あかピーマン にはくさい ねぎ はれひめ	577 kcal 26.6 g
15 木	わかめごはん ししゃものカレーあげ ぐだくさん みそしる まっちゃ わらびもち	○	こめ こむぎこ あぶら かたくりこ さとう くらみつ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも とりにく わかめ あぶらあげ みそ とうにゅう きなこ	にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ	626 kcal 27.6 g
16 金	ホットドッグ とりにくのポトフ ふゆやさいのマリネ みかん	○	パン じゃがいも さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ ホールコーン だいこん あかピーマン えだまめ ブロッコリー にんにく みかん	618 kcal 23.8 g
19 月	おきなわそば さつまいもドーナツ ふーチャンプルー	○	さとう おきなわそば ふ ホットケーキミックス あぶら しらたまこ さつまいも むらさきいも さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく とうにゅう たまご おかか	しょうが こねぎ しょうが ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ にはくさい	653 kcal 25.0 g
20 火	チキンピラフ さかなとチーズの つつみあげ ひよこめと やさいのスープ	○	こめ オリーブオイル はるまきのかわ こむぎこ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく マンダイ チーズ ベーコン ひよこめ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン ホールコーン キャベツ パセリ	650 kcal 31.0 g
21 水	ごはん さけの てりやき はるさめと ひじきの ちゅうかサラダ きりぼしだいこんの みそしる	○	こめ はるさめ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ ひじき とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん キャベツ きゅうり にんじん きりぼしだいこん こまつな ねぎ	539 kcal 28.4 g
22 木	シシリアン(シーフードクリームパスタ) イタリアンサラダ いちご おしパン	○	スパゲッティ オリーブオイル あぶら マーガリン こむぎこ さとう おしパンミックス	ぎゅうにゅう いか えび ほたて とうにゅう チーズ とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ だいこん あかパブリカ えだまめ いちご	697 kcal 25.8 g
23 金	ごはん てづくり ふりかけ とりにくと さとももの うまに ごもく やさいスープ	○	こめ ごま あぶら こんにやく さとも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう じゃこ のり こなかつお とりにく こうやどうふ あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん しめじ なめこ きくらげ たまねぎ こまつな	589 kcal 26.0 g
26 月	ふかがわ めし とうふの でんがく しらみずかなの すましじる スイートスプリング	○	こめ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あさり とうふ こめみそ きれい あぶらあげ わかめ	ごぼう にんじん しょうが えだまめ しょうが ねぎ こまつな スイートス プリング	557 kcal 26.4 g
27 火	こめこパン シェパードパイ スコッチブロス こうちゃゼリー	○	こめこパン あぶら じゃがいも マーガリン オリーブオイル おおむぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう ベーコン アガー	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ホールコーン さやいんげん	559 kcal 25.1 g
28 水	ごはん くじらの たつたあげ やさいの からししょうゆかけ だいこんと あぶらあげの みそしる	○	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう くじらにく かんてん あぶらあげ みそ	しょうが こまつな はくさい もやし にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	545 kcal 26.5 g
29 木	きなこあげパン カレーシチュー コールスロー いちご	○	パン さとう あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ ホールコーン いちご	675 kcal 21.9 g
30 金	ごはん からあげの くらずじょうゆかけ やさいの しらすあえ きのこいり けんちんじる	○	こめ かたくりこ あぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく しらすばし おかか とうふ あぶらあげ	しょうが ほうれんそう えのきたけ にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ	621 kcal 27.0 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。