



日	献立説明	献立	牛乳	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1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金		キムチチャーハン チンゲン菜のスープ りんごゼリー	○	牛乳,豚肉,鶏モモ肉, 絹ごし豆腐,けずり, アガー	米,油,でんぷん,砂糖	人参,ピーマン, キムチ(無添加,エビ・魚なし), ねぎ,たけのこ,もやし,チンゲン菜, りんごジュース,りんごレトルト	558 kcal 20.2 g 13.2 g 2.5 g
4 月	10/4 いわしの日	きのこごはん とり天 いわしのつみれ汁	○	牛乳,油揚げ,鶏胸肉, いわしすり身, 赤味噌,絹ごし豆腐, 白味噌	米,油,砂糖, 小麦粉,でんぷん	人参,えのきたけ,ぶなしめじ, ねぎ,ごぼう,大根,白菜	593 kcal 26.8 g 19.0 g 1.9 g
5 火	カナダ・メープル の日	セルフ メープルチキンサンド キャベツソテー ミネストローネ 	○	牛乳,鶏モモ肉, ベーコン, 白いんげん豆	丸パン, メープルシロップ, じゃがいも, パスタ(シエル),砂糖	にんにく,キャベツ,人参, 玉葱,カットトマト(缶詰)	531 kcal 24.5 g 19.2 g 2.5 g
6 水		マーボー春雨丼 チンゲン菜とコーンのスープ りんご	○	牛乳,豚挽肉, 刻み大豆,赤味噌, 鶏こま肉	米,油,春雨, 砂糖,ごま油	生姜,にんにく,人参,ピーマン, たけのこ,ねぎ,もやし, ホールコーン,チンゲン菜, りんご	615 kcal 20.7 g 15.7 g 2.1 g
7 木		こぎつねごはん ししゃものパリパリ揚げ 野菜の酢の物 さつま汁 	○	牛乳,油揚げ, ししゃも,木綿豆腐, 白味噌,赤味噌	米,砂糖,しゅうまいの皮, 小麦粉,油,ごま油, 生ごんにゃく, さつまいも	小松菜,大葉,キャベツ, もやし,人参,ごぼう,ねぎ	614 kcal 22.7 g 20.2 g 2.3 g
8 金	10/10 目の愛護デー	ひじきピラフ ポトフ 牛乳プリン ブルーベリーソース 	○	牛乳,干ひじき, ボンレスハム,豚肉, ウィンナーソーゼー, アガー,生クリーム	米,オリーブ油, 油,じゃがいも,砂糖	人参,ホールコーン,玉葱, キャベツ,ブルーベリー, レモン	612 kcal 21.2 g 21.4 g 2.3 g
12 火		ごはん 鯖の甘みそ焼き 秋のフルーツサラダ 沢煮椀	○	牛乳,鯖,白味噌	米,三温糖,油	キャベツ,人参,柿, みかん缶,ごぼう, 大根,えのきたけ	580 kcal 23.2 g 15.6 g 1.9 g
13 水	さつまいもの日	さつまいもごはん 豆入り筑前煮 野菜の和えもの 茶碗蒸し 	○	牛乳,鶏こま肉, 生揚げ,大豆, 厚削り,卵, けずり	米,さつまいも,油, ごんにゃく, じゃがいも,砂糖	ごぼう,たけのこ,人参, 干し椎茸,いんげん,白菜,もやし, みつば,生しいたけ, むき枝豆	657 kcal 28.8 g 18.5 g 2.4 g
14 木	鉄道の日 (横浜中華街献立)	中華風炊き込みごはん 花しゅうまい パンサンデー 大根と豆腐の中華スープ	○	牛乳,豚ばら肉, 豚挽肉,鶏挽肉, 押し豆腐, ロースハム,絹ごし豆腐	米,油,砂糖,でんぷん, しゅうまいの皮, 春雨,ごま油	人参,干し椎茸,ねぎ, 玉葱,生姜,キャベツ, きゅうり,もやし,大根	636 kcal 23.0 g 20.9 g 2.7 g
15 金	姉妹都市 木島平村 食材献立	ごはん(木島平) 手作りなめたけ(木島平) 鶏肉のごま焼き ひじきの和風サラダ りんご(木島平) 	○	牛乳,鶏モモ肉, 干ひじき, ロースハム	米,砂糖, 白すりごま,白ごま, ごま油	えのきたけ,生姜,にんにく, 大根,人参,きゅうり, ねぎ,りんご	606 kcal 22.2 g 18.4 g 1.9 g
18 月		広東麺 ハガツオの竜田揚げ 甘辛ポテト	○	牛乳,豚ばら肉, ハガツオ	蒸し中華めん(卵なし), 油,でんぷん,ごま油, 小麦粉,じゃがいも, 砂糖	にんにく,生姜,人参, 白菜,たけのこ, 干し椎茸,もやし,きくらげ, ねぎ,いんげん	658 kcal 29.2 g 21.3 g 2.4 g
19 火	食育の日 北海道郷土食	もち麦ご飯 ザンギ 野菜の磯辺和え 石狩汁 	○	牛乳,鶏モモ, 刻みのり,豚ばら肉, 鮭,油揚げ, 白味噌	米,もち麦,でんぷん, 小麦粉,油,砂糖, ごんにゃく, じゃがいも	キャベツ,人参,もやし, 大根,生しいたけ,ねぎ	661 kcal 27.7 g 21.7 g 1.8 g
20 水	世界骨粗しょう症 予防デー	ミルクパン 大根と小松菜のサラダ 秋のクリームチー スイートポテト(乳卵なし) 	○	牛乳,鶏こま肉, 粉チーズ,豆乳	ミルクパン,砂糖, ごま油,油,さつまいも, 里芋,小麦粉,バター, 油,水あめ	大根,人参,小松菜,玉葱, 白菜,マッシュルーム, ぶなしめじ	627 kcal 21.4 g 22.3 g 1.6 g
21 木	カルシウム量 通常比1.5倍	ごはん 白身魚の香味焼き 野菜のごま酢あえ 白菜とじゃがいものみそ汁	○	牛乳,メルルーサ, 油揚げ,生わかめ, 赤味噌,白味噌	米,砂糖, 練りごま(白), 白すりごま,白ごま, じゃがいも	ねぎ,生姜,キャベツ, もやし,人参,ほうれんそう, 白菜,えのきたけ	554 kcal 25.6 g 13.4 g 2.0 g
22 金		ごはん 豚ばらと大根の中華炒め わかめと卵の中華スープ	○	牛乳,豚ばら肉, 生わかめ,卵	米,油,砂糖, でんぷん,ごま油	生姜,にんにく,人参, 大根,白菜,きくらげ, ねぎ,チンゲン菜	623 kcal 20.6 g 23.8 g 1.7 g
25 月	世界バスターデー	きのこのクリームスパゲティ ひじきと豆のサラダ 野菜スープ 	○	牛乳,ベーコン, 生クリーム,干ひじき, 赤いんげん豆, 鶏こま肉	スパゲッティ(卵なし), オリーブ油,油, バター,小麦粉, 砂糖	エリンギ,ぶなしめじ, マッシュルーム,生しいたけ,人参, 玉葱,パセリ,むき枝豆,小松菜, ホールコーン,もやし,セロリー,白菜	625 kcal 25.2 g 23.8 g 2.5 g
26 火	柿の日	栗ごはん さんまの塩焼き 大根おろし添え 小松菜としめじのあえもの 豆腐と手毬麩のすまし汁 	○	牛乳,油揚げ, さんま,木綿豆腐, 生わかめ,けずり	米,もち米, むき栗,でんぷん, 砂糖,てまり麩	人参,干し椎茸,大根, 小松菜,ぶなしめじ, キャベツ,ねぎ,柿	633 kcal 26.7 g 23.6 g 2.7 g
27 水	世界の料理 スペイン	パエリア レモンの さっぱりサラダ 	○	牛乳,いか, あさりむきみ,えび, 鶏こま肉, レンズまめ	米,オリーブ油, 油,パスタ(シエル)	にんにく,玉葱,人参,赤ピーマン, ピーマン,マッシュルーム, キャベツ,きゅうり,レモン, ぶなしめじ,パセリ	555 kcal 25.4 g 15.0 g 2.3 g
28 木		スタミナ焼肉丼 中華サラダ 春雨スープ	○	牛乳,豚肉, 赤味噌,白味噌, わかめ,鶏こま肉	米,油,砂糖, でんぷん,ごま油, 春雨	にんにく,生姜,玉葱,人参, チンゲン菜,キャベツ,もやし, きゅうり,小松菜, 生しいたけ,ねぎ	572 kcal 22.2 g 16.2 g 2.1 g
29 金	運動会 応援献立	勝つかレーライス フレンチサラダ 紅白白玉のポンチ 	○	牛乳,豚挽肉, 豚ひれ肉	米,油,じゃがいも, 小麦粉,バター,砂糖, 乾パン粉(大豆・卵・乳なし) 白玉団子	生姜,にんにく,玉葱,人参, グリーンピース,キャベツ, ホールコーン,みかん缶, パイン缶,レモン	839 kcal 25.3 g 22.9 g 2.1 g