

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 炭水化物	6群 油脂		
3 水	ドライカレー	○	豚挽肉、刻み大豆		ピーマン、人参、ホールトマト	にんにく、生姜、玉葱、レーズン、グリーンピース	米、小麦粉	炒め油	703 kcal	
	福神漬				福神漬け				22.7 g	
	カットパイ					カットパイ			17.4 g	
4 木	ドライカレー	○	豚挽肉、刻み大豆		ピーマン、人参、ホールトマト	にんにく、生姜、玉葱、レーズン、グリーンピース	米、小麦粉	炒め油	703 kcal	
	福神漬				福神漬け				22.7 g	
	カットパイ					カットパイ			17.4 g	
5 金	梅若ごはん	○	鶏モモ肉	炊き込みわかめ		カリカリ梅刻み	米		680 kcal	
	照り焼きチキン					にんにく、生姜			24.7 g	
	ポイルサラダ 冷凍みかん				人参	キャベツ、もやし 冷凍みかん	砂糖	ごま油	19.4 g 2.2 g	
8 月	梅若ごはん	○	鶏モモ肉	炊き込みわかめ		カリカリ梅刻み	米		680 kcal	
	照り焼きチキン					にんにく、生姜			24.7 g	
	ポイルサラダ 冷凍みかん				人参	キャベツ、もやし 冷凍みかん	砂糖	ごま油	19.4 g 2.2 g	
9 火	コーンごはん	○	鮭		パセリ	ホールコーン	米	乳不使用マーガリン	731 kcal	
	鮭のさざれ焼き				パセリ	玉葱	生パン粉	ノンエッグマヨネーズ	26.8 g	
	春雨ソテー カットパイ		豚モモ肉		人参、ピーマン	玉葱、キャベツ、干し椎茸	春雨	炒め油、ごま油	23.4 g 1.7 g	
10 水	コーンごはん	○	鮭		パセリ	ホールコーン	米	乳不使用マーガリン	731 kcal	
	鮭のさざれ焼き				パセリ	玉葱	生パン粉	ノンエッグマヨネーズ	26.8 g	
	春雨ソテー カットパイ		豚モモ肉		人参、ピーマン	玉葱、キャベツ、干し椎茸	春雨	炒め油、ごま油	23.4 g 1.7 g	
11 木	ごはん	○	豚モモ肉		ピーマン、人参	にんにく、ねぎ、黄ピーマン、玉葱、セロリ	米	炒め油、ごま油	673 kcal	
	ブルコギ						砂糖		24.1 g	
	冷凍みかん					冷凍みかん			16.7 g 1.3 g	
12 金	ごはん	○	豚モモ肉		ピーマン、人参	にんにく、ねぎ、黄ピーマン、玉葱、セロリ	米	炒め油、ごま油	673 kcal	
	ブルコギ						砂糖		24.1 g	
	冷凍みかん					冷凍みかん			16.7 g 1.3 g	
15 月	しらすごはん	○		炊き込みわかめ、しらす干し	人参		米		645 kcal	
	筑前煮			鶏モモ肉、さつま揚げ		人参、いんげん	ごぼう、れんこん、たけのこ、干し椎茸	じゃがいも、こんにゃく、砂糖	炒め油	24.9 g
	メロン						メロン		12.8 g 2.8 g	
16 火	ソース焼きそば	○	豚肉	青のり	人参	玉葱、ねぎ、もやし、キャベツ、干し椎茸、筍	蒸し中華めん	炒め油	610 kcal	
	ワンタンスープ			豚挽肉、けずり		小松菜、人参	生姜、もやし、ねぎ	でんぶん、ワンタンの皮	ごま油	26.1 g
	甘夏						甘夏みかん		17.0 g 4.7 g	
17 水	コスタリカライス	○	ベーコン、鶏肉、大豆		人参、ピーマン、赤ピーマン、ホールトマト、人参、かぼちゃ	玉葱、マッシュルーム	米、麦、でんぶん	乳不使用マーガリン、炒め油	729 kcal	
	チップスサラダ					キャベツ、きゅうり、もやし、玉葱	じゃがいも、さつまいも、砂糖	揚げ油、サラダ油	21.7 g	
	つぶつぶゼリー		ゼラチン	寒天		みかんジュース、レモン、みかん	砂糖		24.3 g 2.3 g	
18 木	ごはん	○	さんま	細切り昆布		生姜、梅干し	米		775 kcal	
	さんまのつつ煮			おおか	刻みのり	ほうれんそう、人参	もやし、キャベツ	ざらめ	32.4 g	
	磯香和え			豚モモ肉、木綿豆腐、油揚げ、けずり、白味噌、赤味噌		人参	ごぼう、大根、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく	炒め油	26.6 g 3.6 g
19 金	ツナコーンピラフ	○	ツナ		人参	玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、ホールコーン	米	乳不使用マーガリン、炒め油	702 kcal	
	鶏肉のから揚げ			鶏モモ肉			にんにく、生姜、玉葱	でんぶん、小麦粉	揚げ油	23.0 g
	カレービーフン カットパイ		豚モモ肉		人参、ピーマン	玉葱、キャベツ	ビーフン	炒め油	27.6 g 2.8 g	
22 月	梅茶漬け	○	けずり	刻みのり	ゆかり	カリカリ梅刻み	米		780 kcal	
	厚揚げのそぼろ煮			生揚げ、豚挽肉		人参、いんげん	筍、玉葱	砂糖、こんにゃく、じゃがいも、でんぶん	炒め油	27.0 g
	あじさいゼリー			ゼラチン	寒天		りんごジュース、ぶどうジュース、グレープジュース	砂糖		19.5 g 3.9 g
23 火	豚飯(トンファン)	○	焼き豚、かまぼこ		人参、あさつき	干し椎茸	米	炒め油	647 kcal	
	豆腐のつくね・ごま酢しょうがいかと青菜のピリッと和え			絞豆腐、鶏挽肉		あさつき	玉葱、生姜	でんぶん、砂糖	ごま油、白ごま	30.2 g
	中華風コーンスープ			豚肉、けずり		ほうれんそう	きゅうり、もやし、生姜	砂糖	ごま油	16.5 g 4.3 g
24 水	ジャージャー麺	○	豚挽肉、赤味噌		人参、ニラ	玉葱、コーン	春雨		716 kcal	
	レタスとハムのスープ			ローズハム、けずり		人参	もやし、きゅうり、にんにく、生姜、玉葱	生中華めん、砂糖、でんぶん	サラダ油、ごま油	29.1 g
	じゃが丸くん			豆乳			レタス、ねぎ、えのきたけ	じゃがいも、スライスドック	揚げ油	28.6 g 5.4 g
25 木	2色揚げパン	○	うぐいすきな粉				コッペパン乳卵不使用、砂糖	揚げ油	706 kcal	
	八宝菜			豚肉、いか、えび、うずら卵		人参	にんにく、生姜、玉葱、もやし、たけのこ、キャベツ、干し椎茸	でんぶん	炒め油	28.7 g
	枝豆サラダ			白味噌		人参	枝豆、キャベツ、コーン	砂糖	サラダ油	29.7 g 3.7 g
26 金	チキンピラフ	○	鶏肉		人参	玉葱、グリーンピース、ホールコーン、マッシュルーム	米	乳不使用マーガリン、炒め油	819 kcal	
	シシカباب			鶏挽肉、豚挽肉、卵			玉葱	パン粉	30.5 g	
	ポテコーン すいか			ベーコン		パセリ	ホールコーン	じゃがいも	炒め油	26.7 g 2.8 g
29 月	ししじゅうしい	○	豚バラ肉	刻み昆布	万能ねぎ		米	炒め油	717 kcal	
	肉団子の甘辛あんかけ			鶏挽肉、豚挽肉、刻み大豆、豆乳			玉葱、にんにく	生パン粉、砂糖、でんぶん		26.9 g
	かみかみきんぴら シークワサーゼリー			さきいか	アガー、寒天	人参、いんげん	れんこん、ごぼう	砂糖	炒め油、白ごま	22.6 g 3.1 g
30 火	カレーライス	○	豚モモ肉		人参	にんにく、生姜、玉葱	米、じゃがいも、小麦粉	炒め油、サラダ油	846 kcal	
	ひよこ豆のガンバルソーサラダ			ひよこまめ		人参	もやし、枝豆、キャベツ、コーン	砂糖	サラダ油	21.5 g
	フルーツポンチ(サイダー)						パイ、みかん、バナナ、レモン、アロエ	砂糖、サイダー		23.9 g 2.1 g

※天候・仕入れの都合により急に献立を変更することがあります。ご了承ください。