



日	主食	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ご飯	○		米		635 kcal
	新茶ふりかけ		青のり,じゃこ			29.1 g
	かつおの竜田揚げ		かつお	片栗粉,揚げ油	生姜,にんにく	17.2 g
	小松菜の梅和え		粉かつお	砂糖	小松菜,もやし,キャベツ,人参,練り梅	2.6 g
7 木	ほうれんそうのお吸物	○	鶏肉		干し椎茸,ほうれん草,人参,筍	
	中華おこわ		鶏肉,焼豚	もち米,米,ごま油	人参,筍,干し椎茸,グリーンピース	635 kcal
	五目中華スープ		鶏肉	片栗粉,ごま油	チンゲンツァイ,人参,きくらげ,もやし,長ねぎ,生姜汁	23.1 g
	よもぎ団子		きな粉,あずき	白玉団子(よもぎ),砂糖		14.5 g
8 金	親子丼	○	鶏肉,卵,きざみのり	米,砂糖,片栗粉	玉ねぎ,長ねぎ,干し椎茸	709 kcal
	うの花炒り煮		おから,油揚げ	糸こんにゃく,炒め油,砂糖	人参,長ねぎ	28.6 g
	じゃが芋のみそ汁		白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ,人参,小松菜,長ねぎ	20.4 g
						3.8 g
11 月	チリコンカンライス	○	大豆,金時うずら豆,豚肉,高野豆腐,ベーコン	米,炒め油,砂糖	玉ねぎ,セロリー,人参,ピーマン,マッシュルーム,にんにく,生姜,トマト	720 kcal
	アスパラガスの和風サラダ			サラダ油,ごま油,砂糖	アスパラガス,もやし,キャベツ,人参	27.9 g
	果物(ニューサマーオレンジ)				日向夏	21.7 g
						2.7 g
12 火	チキンライス	○	鶏肉,ウィンナー	米,炒め油,マーガリン(乳なし)	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,ピーマン,とうもろこし	720 kcal
	ツナと大根のサラダ		ツナ	エッグフリーマヨネーズ	小松菜,大根,人参,レモン	25.5 g
	大豆入りカレースープ		ベーコン,豚バラ,大豆	炒め油,じゃがいも,片栗粉	キャベツ,玉ねぎ,人参,しめじ,いんげん,セロリー	28.8 g
						3.5 g
13 水	あしたばパン	○		あしたばパン		710 kcal
	タラのきのこ和風マヨ焼き		たら,白みそ,チーズ	炒め油,砂糖,エッグフリーマヨネーズ	しめじ,えのき,エリンギ,玉ねぎ	36.8 g
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも,炒め油	玉ねぎ,にんにく,パセリ	31.2 g
	あしたばのスープ		鶏肉,絹ごし豆腐	片栗粉	えのき,あしたば,人参,長ねぎ	4.1 g
14 木	ご飯	○		米		782 kcal
	チキンチキンごぼう		鶏肉	片栗粉,揚げ油,じゃがいも,砂糖	ごぼう,人参,枝豆	27.1 g
	豆乳みそ汁		油揚げ,調整豆乳,白みそ		大根,人参,えのき,干し椎茸,あさつき,小松菜	27.1 g
						3.3 g
15 金	木島平村のご飯	○		米		711 kcal
	手作りおかかふりかけ		おかか			28.5 g
	新じゃが芋のそぼろ煮		豚肉	糸こんにゃく,新じゃがいも,炒め油,砂糖	玉ねぎ,人参,筍,生姜,いんげん	19.1 g
	のっぺい汁		鶏肉,木綿豆腐,油揚げ	こんにゃく,片栗粉	大根,人参,長ねぎ,小松菜	3.3 g
18 月	筍のご飯	○	鶏肉,油揚げ	米,炒め油,砂糖	筍,人参	672 kcal
	春雨サラダ		ベーコン	春雨,サラダ油,エッグフリーマヨネーズ	人参,キャベツ,もやし,れんこん,小松菜,レモン	24.3 g
	道産子汁		豚肉,白みそ	じゃがいも,バター	人参,玉ねぎ,キャベツ,とうもろこし,長ねぎ	24.2 g
						3.3 g
19 火	ご飯	○		米		739 kcal
	油淋鶏(ユウリンチー)		鶏肉	片栗粉,じゃがいも,揚げ油,砂糖	にんにく,長ねぎ	28.9 g
	大豆もやしのナムル			ごま油,砂糖	大豆もやし,人参,小松菜,にんにく	25.8 g
	ビーフンスープ		豚系切り肉	ビーフン	干し椎茸,大根,小松菜,人参,もやし,長ねぎ,筍	3.3 g
20 水	フィッシュフライバーガー	○	ほっけ	マーガリンパン(卵なし),小麦粉,パン粉,生パン粉,揚げ油		927 kcal
	レモンドレッシングサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,人参,もやし,とうもろこし,玉ねぎ,レモン	40.4 g
	グラムチャウダー		あさり,鶏肉,ベーコン,牛乳,生クリーム	じゃがいも,炒め油,小麦粉,サラダ油,バター	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,パセリ	40.8 g
						2.7 g
21 木	ねぎ塩ぶた丼	○	豚バラ,豚肉	米,炒め油,砂糖,片栗粉	玉ねぎ,長ねぎ,あさつき,にんにく,生姜	783 kcal
	野菜の浅漬け			ごま油,砂糖	大根,人参,白菜,小松菜	30.3 g
	コーンとわかめのスープ		鶏ひき肉,乾燥わかめ		玉ねぎ,しめじ,とうもろこし,人参	25.4 g
	果物(カラマンダリン)				清見オレンジ	3.7 g
22 金	ご飯	○		米		717 kcal
	鯖の文化干し		さば			31.8 g
	切干大根の煮物		鶏肉,さつま揚げ	炒め油,砂糖	切干大根,人参,小松菜,枝豆	21.8 g
	さつま芋のめった汁		豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	こんにゃく,さつまいも,炒め油	大根,人参,ごぼう,小松菜,長ねぎ	2.3 g
25 月	フレフレ!チキンカツ丼	○	鶏肉	米,小麦粉,パン粉,生パン粉,コンソールク,揚げ油	春キャベツ	949 kcal
	豚汁		豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	こんにゃく,じゃがいも,炒め油	大根,人参,ごぼう,小松菜,長ねぎ	33.0 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	33.2 g
						2.8 g
26 火	家常豆腐丼	○	生揚げ,豚バラ,豚肉,赤みそ	米,炒め油,砂糖,片栗粉,ごま油	干し椎茸,きくらげ,人参,白菜,筍,長ねぎ,ピーマン,赤パプリカ,にんにく,生姜	737 kcal
	拌三絲(パンサンズー)		ハム	春雨,砂糖,ごま油	人参,きゅうり,もやし	28.2 g
	チンゲン菜の中華風スープ		鶏肉,乾燥わかめ		人参,チンゲンツァイ,玉ねぎ,長ねぎ	23.5 g
						3.9 g
27 水	五目うどん	○	豚肉,鶏肉,油揚げ,ナルト	冷凍うどん(卵・乳なし)	干し椎茸,筍,大根,人参,小松菜,長ねぎ	627 kcal
	茎わかめのサラダ		茎わかめ	サラダ油,砂糖	人参,キャベツ,もやし,白菜,玉ねぎ	27.0 g
	桃太郎さんのきびだんご		きな粉	もち米,もちきび,砂糖		21.5 g
						3.0 g
28 木	柏パン	○		マーガリンパン(卵なし)		771 kcal
	がんばるぞークロquette		豚肉,ひよこ豆	炒め油,じゃがいも,パン粉,生パン粉,揚げ油	人参,玉ねぎ	27.1 g
	コールスローサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ	32.1 g
	ミネストローネ		ベーコン	オリーブ油,砂糖	人参,玉ねぎ,キャベツ,セロリー,とうもろこし,トマト,にんにく,パセリ	2.7 g
29 金	ご飯	○		米		935 kcal
	初夏のチキンカレー		鶏肉	炒め油,じゃがいも,小麦粉,マーガリン,サラダ油,砂糖	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ,チンゲンツァイ,枝豆	25.0 g
	コーンサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,小松菜,人参,もやし,とうもろこし,玉ねぎ	26.4 g
	紅白ポンチ		白玉,砂糖		みかん	2.7 g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。