

日	曜日	こんだて名	牛乳	食品			栄養価	
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	揚げパン ポークビーンズ フレンチサラダ		牛乳 ぶたにく 大豆	パン 油 さとう じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ とうもろこし	520	21.1
2	木	中華おこわ 焼き棒ぎょうざ 春雨スープ 抹茶プリン		牛乳 ぶたにく とりにく 生クリーム	もち米 米 油 さとう ぎょうざの皮 でんぷん はるさめ	たけのこ にんじん しょうが キャベツ ねぎ えのき	619	25.2
3	金	憲法記念日						
6	月	振替休業日						
7	火	ごはん のりの佃煮 肉じゃが 大根とわかめのみそ汁		牛乳 のり ぶたにく 油揚げ とうふ わかめ みそ	米 さとう 油 じゃがいも	しょうが しらたき にんじん 玉ねぎ 大根 ねぎ	574	25.0
8	水	ジャージャー麺 青のりポテト 中華スープ		牛乳 ぶたにく みそ 青のり	ちゅうかめん 油 さとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ しいたけ キャベツ	509	23.4
9	木	ねぎ塩豚丼 具だくさんみそ汁 果物（美生柑）		牛乳 ぶたにく 油揚げ とうふ わかめ みそ	米 麦 油 さとう でんぷん	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん 大根 ごぼう キャベツ 美生柑	595	26.0
10	金	ごはん ししゃものカレー焼き のり和え 豚汁		牛乳 ししゃも のり ぶたにく とうふ 油揚げ みそ	米 油 さとう 米粉 じゃがいも	こまつな 白菜 にんじん ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	587	26.7
13	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツときゅうりのゆかり和え かき玉汁		牛乳 ぶたにく かまぼこ たまご	米 油 さとう でんぷん	しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり ゆかり 大根 ねぎ	587	26.7
14	火	五目うどん ちくわの二色揚げ 塩昆布和え		牛乳 とりにく 油揚げ ちくわ 青のり 塩昆布	うどん 小麦粉 油	にんじん しいたけ ねぎ こまつな キャベツ しめじ えのき	612	32.8
15	水	回鍋肉（ほいこうろう）丼 にら春雨スープ 冷凍パイ		牛乳 ぶたにく みそ とりにく	米 麦 油 さとう でんぷん はるさめ	しょうが にんにく 人参 たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ ビーマン 玉ねぎ にら パイナップル	558	19.8
16	木	ねじりパン ポテトミートグラタン ハードレッシングサラダ ジュリアンスープ		牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン	パン 油 じゃがいも 米粉 パン粉 さとう	にんにく 玉ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ パセリ 大根 白菜	512	21.6
17	金	カツカレーライス ゆで野菜サラダ		牛乳 ぶたにく	米 麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 油 パン粉 さとう	にんにく 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ	664	21.5
20	月	振替休業日						
21	火	ツナピラフ ポテトオムレツ コーンフ레이크サラダ オニオンスープ		牛乳 ツナ ベーコン たまご	米 マーガリン じゃがいも コーンフ레이크 さとう 油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし プロッコリー パセリ	626	22.6
22	水	ごはん さばの竜田揚げ こまつなのおひたし けんちん汁		牛乳 さば とうふ 油揚げ	米 でんぷん 油 じゃがいも	しょうが こまつな えのき にんじん 大根 ねぎ	597	25.2
23	木	ブルコギ丼 もやしのナムル わかめスープ		牛乳 ぶたにく ハム とうふ わかめ	米 油 さとう でんぷん	にんじん 玉ねぎ キャベツ にら しょうが にんにく もやし きゅうり とうもろこし	545	22.9
24	金	ピザトースト かぼちゃの米粉チャウダー アスパラサラダ		牛乳 ぶたにく ハム とうふ わかめ	パン 油 さとう 米粉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン にんじん かぼちゃ アスパラガス キャベツ	558	21.7
27	月	野沢菜チャーハン ハムチーズ春巻き 華風きゅうり		牛乳 焼きぶた たまご チーズ ハム	米 油 春まきの皮 さとう	野沢菜 きゅうり 大根 にんじん	572	21.3
28	火	菜めし 春キャベツと新じゃがのそぼろ煮 なめこのみそ汁		牛乳 ぶたにく みそ	米 油 じゃがいも さとう でんぷん	菜めし しょうが 玉ねぎ こんにゃく にんじん キャベツ 大根 なめこ ねぎ	544	21.8
29	水	十和田バラ焼き丼 もずくスープ 果物（メロン）		牛乳 ぶたにく もずく とうふ	米 油 はちみつ さとう でんぷん	玉ねぎ にんじん キャベツ りんご にんにく しょうが 白菜 ねぎ メロン	533	22.7
30	木	ホットドッグ ミネストローネ 枝豆サラダ		牛乳 ウィンナー とりにく	パン 油 じゃがいも 油 さとう	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト とうもろこし えだまめ キャベツ こまつな	528	22.2
31	金	かつおごはん 鶏肉の照り焼き 沢煮椀（さわにわん）		牛乳 かつお とりにく ぶたにく	米 麦 でんぷん 油 さとう	しょうが にんにく ごぼう にんじん 大根 たけのこ ねぎ	589	29.3

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。