

日	曜	献立名	使用材料			I値 - kcal	たんぱく質 g	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える			
1	月	牛乳	ごはん	米		628	27.2	
		八宝菜	いか えび 豚肉 かまぼこ うすら卵	油 かたくり粉 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし こまつな 干しいたけ しょうが			
		中華サラダ	ハム	緑豆春雨 油 ごま油 さとう	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ			
2	火	牛乳	照り焼きチキンバーガー	とり肉	丸パン さとう かたくり粉	キャベツ しょうが	603	25.4
		ポトフ	豚肉 ウィンナー ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ			
		コーンサラダ		さとう 油	キャベツ にんじん もやし ホールコーン			
4	木	牛乳	海鮮ソース焼きそば	えび いか 豚肉	蒸し中華麺 ごま油 油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ 干しいたけ	638	36.3
		大豆とかえりにぼしの甘辛	大豆 かえりにぼし	かたくり粉 油 さとう				
		中華たまごスープ	とり肉 豆腐 たまご	かたくり粉 ごま油	きくらげ ながねぎ こまつな しょうが			
5	金	牛乳	ピビンバ	豚肉 赤みそ 白みそ	米 油 さとう ごま油 こま	もやし こまつな しょうが	636	23.8
		メンマスープ	とり肉 わかめ 豆腐	かたくり粉 さとう	メンマ にんじん ながねぎ きくらげ こまつな			
		チャプチェ	豚肉	マロニー 油 さとう ごま油	にんじん たけのこ こまつな			
8	月	牛乳	バエリア	とり肉 いか えび	米 油 さとう ごま油 こま	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン	606	28.7
		ポトフ	とり肉 ウィンナー	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ			
		ぶどうゼリー	寒天	さとう	ぶどうジュース			
9	火	牛乳	ベーコンフランスパン	ベーコン チーズ	ソフトフランスパン	たまねぎ	632	24.1
		ポークビーンズ	豚肉 白いんげん豆	じゃがいも 油 さとう	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが			
		バナナ			バナナ			
10	水	牛乳	ごはん	米		649	28.6	
		さわらの西京焼き	さわら	さとう	しょうが			
		三色やさい		油	きゅうり にんじん だいこん たまねぎ			
		のっぺ汁	とり肉 豆腐	さといも こんにゃく かたくり粉	だいこん にんじん ごぼう こまつな			
		みかん			みかん			
11	木	牛乳	五目おこわ	豚肉	米 もち米 ごま油 さとう	にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが	661	29.0
		豆腐のうま煮	とり肉 豆腐 うすら卵	油 さとう かたくり粉 ごま油	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ キャベツ チンゲンサイ			
		中華サラダ	ハム	油 ごま油 さとう	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ			
12	金	牛乳	ごはん	米		688	24.2	
		チキン南蛮漬け	とり肉	かたくり粉 油 さとう	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが			
		たまごスープ	豚肉 たまご	かたくり粉	にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ			
		りんご			りんご			
15	月	牛乳	いかピラフ	いか とり肉 ベーコン	米 油 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン	624	21.1
		ごぼうチップスサラダ		油 さとう	ごぼう キャベツ にんじん こまつな ホールコーン			
		じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン ひよこ豆	じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな			
16	火	牛乳	ピザトースト	ベーコン チーズ	食パン 油	たまねぎ ビーマン マッシュルーム	611	22.4
		春雨スープ	豚肉	緑豆春雨 ごま油	にんじん キャベツ こまつな ながねぎ 干しいたけ			
		ツナとじゃがいものサラダ	ツナ	じゃがいも 油 さとう	きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ			
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん パイン もも			
17	水	牛乳	ごはん	米		677	24.1	
		肉じゃが煮	豚肉 生揚げ	じゃがいも こんにゃく 油 さとう	にんじん たまねぎ グリンピース 干しいたけ			
		わかめサラダ	わかめ	油 ごま油 さとう	もやし きゅうり ホールコーン キャベツ たまねぎ			
18	木	牛乳	みそラーメン	豚肉 赤みそ 白みそ	中華麺 油 ごま	にんじん たまねぎ もやし ホールコーン にら キャベツ	717	32.9
		とり肉のから揚げ	とり肉	かたくり粉 油	しょうが			
		ナムル		こんにゃく ごま油 さとう ごま	大豆もやし にんじん こまつな			
19	金	牛乳	わかめごはん	わかめ	米 ごま		620	28.4
		ほきのねぎみそ焼き	ほき 赤みそ	さとう	ながねぎ しょうが			
		れんこんサラダ		油 さとう ごま ごま油	れんこん もやし キャベツ にんじん			
		けんちん汁	豚肉 豆腐	こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう こまつな 干しいたけ			
24	水	牛乳	かやくごはん	油揚げ	米 さとう こんにゃく	ごぼう にんじん たけのこ グリンピース 干しいたけ	601	25.5
		いかの竜田揚げ	いか	かたくり粉 油	しょうが			
		五色和え		さとう 油	こまつな にんじん もやし キャベツ ホールコーン			
		すまし汁	豆腐		ながねぎ こまつな しめじ			
25	木	牛乳	キムチチャーハン	豚肉 たまご	米 油 ごま油	キムチ ビーマン ながねぎ にんじん しょうが	636	21.7
		ビーフンスープ	とり肉	ビーフン かたくり粉	たけのこ にんじん キャベツ こまつな			
		中華サラダ	ハム	油 ごま油 さとう	にんじん キャベツ きゅうり			
		杏仁豆腐	寒天 牛乳	さとう	みかん もも			
26	金	牛乳	エビクリームライス	えび いか とり肉 ベーコン チーズ 牛乳	米 小麦粉 油	にんじん マッシュルーム たまねぎ ビーマン	698	28.2
		コーンサラダ		油 さとう	ホールコーン もやし きゅうり キャベツ たまねぎ			
		オニオンスープ	ベーコン	油	たまねぎ にんじん			
29	月	牛乳	ごはん	米		642	25.2	
		シシャモのカレー揚げ	ししゃも	かたくり粉 油				
		茎わかめのきんぴら	茎わかめ 豚肉	こんにゃく ごま油 さとう ごま	ごぼう にんじん さやいんげん			
		豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ		ながねぎ こまつな しめじ			
30	火	牛乳	コーンマヨネーズトースト		食パン マヨネーズ 油	ホールコーン たまねぎ ビーマン パセリ	697	19.0
		パンブキンシチュー	とり肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	油 小麦粉 バター	かぼちゃ にんじん たまねぎ マヨネーズ グリンピース			
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	パイン みかん もも			

※都合により献立を変更する場合があります。