

日	曜	献立名	使用材料			1人1日 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	火	牛乳	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン			
			とり肉のから揚げ	とり肉	かたくり粉 油	しょうが		
			オニオンドレッシングサラダ		油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン ブロッコリー	595	22.4
			ミネストローネスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース		
			ぼんかん			ぼんかん		
2	水	牛乳	ごはん		米			
			肉じゃがのカレー煮	豚肉 生揚げ	じゃがいも こんにゃく さとう 油	にんじん たまねぎ グリンピース	649	24.1
			茸わかめのきんぴら	茸わかめ 豚肉	こんにゃく さとう 油 ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん		
3	木	牛乳	五目ずし	たまご 油揚げ のり	米 さとう 油	かんぴょう にんじん さやいんげん 干しいたけ		
			さわらの西京焼き	さわら 白みそ	さとう	しょうが	680	32.9
			小松菜と油揚げのおひたし	油揚げ かつお節	さとう	こまつな キャベツ にんじん		
			すまし汁	豆腐		しめじ こまつな		
4	金	牛乳	わかめごはん	わかめ	米			
			豆腐ナゲット	豆腐 とり肉	かたくり粉 油 さとう ごま油	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが	656	28.8
			大豆とチーズのサラダ	大豆 チーズ	油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ		
			根菜のみそ汁	白みそ 赤みそ	こんにゃく	れんこん ごぼう にんじん だいこん ながねぎ		
7	月	牛乳	ツナじゃこごはん	ツナ ちりめんじゃこ	米 油 さとう	にんじん しょうが グリンピース		
			黒ムツのマヨネーズ焼き	ムツ	マヨネーズ	えのき ホールコーン パセリ	726	28.7
			じゃがいものカレー炒め	豚肉	じゃがいも 油	たまねぎ にんじん ビーマン パプリカ		
			モスクのみそ汁	もずく 豆腐 白みそ 赤みそ		にんじん こまつな ながねぎ		
8	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		
			ガーリックドレッシングサラダ		さとう 油	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー にんにく	620	23.8
			白いんげん豆のスープ	白いんげん豆 とり肉 牛乳	じゃがいも 油	たまねぎ にんじん		
			りんご			りんご		
9	水	牛乳	ごはん		米			
			たらのから揚げねぎソース	たら	かたくり粉 油 さとう ごま油	ながねぎ しょうが	676	28.6
			切り干し大根煮	さつま揚げ	さとう	切干大根 にんじん		
			じゃがいものみそ汁	油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	じゃがいも	たまねぎ こまつな		
10	木	牛乳	北海道ラーメン	豚肉 えび 白みそ 赤みそ	蒸し中華麺 ごま油 油	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ホールコーン		
			さつまいもチップス		さつまいも 油		702	25.0
			五色和え		さとう 油	こまつな キャベツ にんじん もやし ホールコーン		
11	金	牛乳	カレーピラフきのこソース	とり肉 レンズ豆 牛乳 生クリーム	米 油 バター 小麦粉	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ		
			わかめサラダ	わかめ	油 さとう ごま油	もやし きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ	669	21.4
			コーンスープ	豚肉 ベーコン	さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ		
14	月	牛乳	茶めし		米			
			おでん	とり肉 さつま揚げ 焼きちくわ 昆布 がんもどき うずら卵	ちくわぶ こんにゃく さとう	だいこん	684	32.1
			こまつなのおひたし	油揚げ かつお節	さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん		
			ぼんかん			ぼんかん		
15	火	牛乳	ぶどうパン		ぶどうパン			
			とり肉のケチャップソース	とり肉	かたくり粉 油 さとう	たまねぎ りんご しょうが	640	26.4
			ビーフンスープ	豚肉	ビーフン	たけのこ にんじん キャベツ こまつな しょうが		
			りんご			りんご		
16	水	牛乳	ごはん		米			
			ぶりのねぎみそ焼き	ぶり 白みそ	さとう	ながねぎ しょうが	625	28.1
			糸寒天サラダ	糸寒天 油揚げ	ごま さとう	にんじん ホールコーン きゅうり もやし こまつな		
			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		
17	木	牛乳	キムチチャーハン	豚肉	米 油 ごま油	キムチ ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ		
			春雨サラダ	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	625	28.1
			わかめスープ	わかめ とり肉	ごま油 かたくり粉	たまねぎ えのき ながねぎ		
			杏仁豆腐	寒天 牛乳	さとう	みかん もも		
18	金	牛乳	がやこごはん	油揚げ	米 こんにゃく さとう	ごぼう にんじん たけのこ グリンピース		
			いかの竜田揚げ	いか	かたくり粉 油	しょうが	680	28.0
			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		
			はくさいのみそ汁	油揚げ 白みそ 赤みそ		はくさい にんじん こまつな		
22	火	牛乳	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん もも パイン		
			カレーライス	豚肉 ひよこ豆	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが	751	18.6
			ポテトチップス		じゃがいも 油			
			フレンチドレッシングサラダ		油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン ブロッコリー たまねぎ		
23	水	牛乳	赤飯	ささげ	米 もち米 ごま			
			豚カツ	豚肉	小麦粉 パン粉 油			
			ポテトサラダ		じゃがいも 油 さとう	キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ	669	25.5
			すまし汁	豆腐 なた		こまつな しめじ		
			オレンジ			オレンジ		