

日	曜	献立名	使用材料			1人あたり 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		595	22.4	
			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
			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		649	24.1	
			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
			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	680	32.9	
			さわらの西京焼き	さわら 白みそ	さとう			しょうが
			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	656	28.8	
			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
			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	726	28.7	
			黒ムツのマヨネーズ焼き	ムツ	マヨネーズ			にんじん しょうが グリンピース
			じゃがいものカレー炒め	豚肉	じゃがいも 油			えのき ホールコーン パセリ
			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	620	23.8	
			ガーリックドレッシングサラダ		さとう 油			たまねぎ ビーマン マッシュルーム
			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			キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー にんにく
			りんご					たまねぎ にんじん
9	水	牛乳	ごはん		米	676	28.6	
			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
			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	702	25.0	
			さつまいもチップス		さつまいも 油			たまねぎ にんじん キャベツ もやし ホールコーン
			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	669	21.4	
			わかめサラダ	わかめ	油 さとう ごま油			にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ
			コーンスープ	豚肉 ベーコン	さとう			もやし きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ
14	月	牛乳	茶めし		米	684	32.1	
			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
			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	640	26.4	
			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
			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	625	28.1	
			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
			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	625	28.1	
			春雨サラダ	ハム	緑豆春雨 油 ごま油 さとう			キムチ ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ
			わかめスープ	わかめ とり肉	ごま油 かたくり粉			にんじん キャベツ きゅうり
			杏仁豆腐	寒天 牛乳	さとう			たまねぎ えのき ながねぎ
18	金	牛乳	がやこごはん	油揚げ	米 こんにゃく さとう	680	28.0	
			いかの竜田揚げ	いか	かたくり粉 油			みかん もも
			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	751	18.6	
			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			みかん もも
			ポテトチップス		さとう			たまねぎ にんじん グリンピース しょうが
			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	669	25.5	
			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
			すまし汁	豆腐 なた				こまつな しめじ
			オレンジ					オレンジ