














日 曜	献立名			血や肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	熱や力のもとに なる食品	1献立 - kcal	たんばくしつ g
	主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜					
1 月	ごはん		マーボー豆腐 にんじんしゅーまい(2こ) ナムル	牛乳 ぶたにく とうふ みそ すりみ わかめ	にんじん たまねぎ ながねぎ 納豆 ｸﾞﾘﾝﾋｰｽﾞ ｺﾝｶﾖｶﾞ もやし こまつな	米 さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま	632	26.3
2 火	やきにくピラフ		ほきフライ・ﾌｧｯｸﾞ ｸﾞﾘﾝﾋｰｽﾞ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-ｻﾗﾀﾞ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく ほき ツナ	にんじん たまねぎ ﾋｰﾏﾝ ｺｰﾝ ｺﾝｸ ﾋﾞﾛｯｺﾘｰ ｷﾞﾔﾍﾞｯﾂ ﾐｶﾝ ｷｬﾗﯘﾘ(ﾋﾞｸﾙｽ)	米 あぶら さとう こむぎこ ﾘﾝｺ ﾀﾙﾀﾙｻｰｽﾞ わﻓﯘﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	641	25.0
3 水	バターロール		ミネストローネ ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｹﾁｯﾌﾟｻｰｽﾞ ﾁｰｽﾞ入りｻﾗﾀﾞ	牛乳 とりにく ぶたにく ﾊﾑ ﾁｰｽﾞ	にんじん たまねぎ ｷﾞﾔﾍﾞｯﾂ ｾﾛﾘｰ ﾄﾏﾄ ﾈﾞｾﾘ ﾆﾝﾆｸ ﾚﾀｽ ｷﾞﾔﾍﾞｯﾂ	ﾊﾝ ﾏｶﾛﾆ ｵﾘｰﾌあぶら さとう あぶら	641	27.6
4 木	てまきずし		たなばたじる いかﾌﾞﾗｲｯｸ(1本) たまごﾌﾞﾗｲｯｸ(2本) ツナマヨ	牛乳 とりにく なると いか たまご ツナ のり	にんじん だいいん ﾐｽﾞな 納豆 ｷｬﻭﾘ	米 さとう ﾋｰﾌﾝ かたくりこ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	608	25.2
5 金	じごなうどん		カレーうどんじる ほしのｺﾛｯｸ さんしょくあえ たなばたゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ ﾐそ かまぼこ ぶたにく とうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ ｼｮｳ｜ｶ ほうれんそう もやし ｺｰﾝ ﾓﾚﾝ ﾚﾓﾝ	じごなうどん こむぎこ あぶら じゃがいも ﾘﾝｺ ごまあぶら ごま さとう	658	23.1
8 月	わかめごはん		こまつなのみそじる メンチカツ じゃこ入りきんぴら	牛乳 とうふ あぶらあげ ﾐそ ぶたにく わかめ じゃこ さつまあげ	にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ れんこん こんにゃく ﾋｰﾏﾝ	米 こむぎこ ﾘﾝｺ あぶら ごまあぶら さとう	630	22.2
9 火	ごはん		スタミナにく豆腐 ねぎみそばおす(1こ) レタスとだいいんのサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ かまぼこ のり	にんじん たまねぎ えのき ﾆﾗ ｺﾝｶﾖｶﾞ ﾚﾀｽ だいいん ﾘﾞﾌﾞﾘｶ	米 さとう あぶら こむぎこ ごまあぶら わﻓﯘﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	602	27.1
10 水	しょくパン いちごジャム		たまごスープ クリスピーチキン コーンポテト	牛乳 ﾍﾞｰｺﾝ たまご とりにく	にんじん たまねぎ ｷﾞﾔﾍﾞｯﾂ ﾘﾝｸﾞﾝﺻﺎｲ ｺｰﾝ ﾈﾞｾﾘ いちご	ﾊﾝ ｵﾘｰﾌあぶら こむぎこ ﾘﾝｺ ｺｰﾝﾌﾙｰｸ あぶら じゃがいも ﾏｰｶﾞﾘﾝ	640	28.9
11 木	ひじきごはん		さばのあますがけ おひたし シークワサーゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき さば カツオブシ	にんじん えだめめ ｷﾞﾔﾍﾞｯﾂ ほうれんそう ｼｰｸﾜｰサー	米 あぶら さとう でんぶん	636	24.8
12 金	ちゅうかめん		しおラーメン汁 きなこだんご(4こ) ささみのごますあえ	牛乳 ぶたにく きなこ ささみ みそ	にんじん ｷﾞﾔﾍﾞｯﾂ ながねぎ ﾓﾝﾏ ｺﾝｶﾖｶﾞ もやし ﾘﾝｸﾞﾝﺻﺎｲ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら しらたまだんご さとう ごま	649	26.1
16 火	むぎごはん		なつやさいカレー いかとはるさめのサラダ ムース	牛乳 とりにく いか にゅうせいひん	にんじん たまねぎ ﾅｽ かぼちゃ ｷｬﻭﾘ	米 おおむぎ こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま さとう	666	24.9
17 水	さきたまボール		しおやきそば ウィンナーたまごやき サイダーゼリーポンチ	牛乳 ぶたにく ウィンナー たまご	にんじん ｷﾞﾔﾍﾞｯﾂ たまねぎ こまつな ぶどう ﾐｶﾝ ﾚﾓﾝ	ﾊﾝ ﻳﺎｷそばめん あぶら ごまあぶら さとう ﾘﾞｲﾀﾞｰ	618	22.6
18 木	ごはん のりごまふりかけ		じゃがいもわかめのみそじる とりにくのみそパンこやき おかかマヨネーズあえ	牛乳 あぶらあげ ﾐそ わかめ とりにく ツナ ｶｯﾌﾟｼ のり	にんじん たまねぎ ｼｮｳ｜ｶ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｷﾞﾔﾍﾞｯﾂ	米 ごま じゃがいも さとう ﾊﾝｺ ﾆﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	610	27.2

*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

