

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん 大豆と肉団子のトマト煮 ツナサラダ	牛乳, 大豆, 肉団子, ツナ	米, <u>じゃがいも</u> , 三温糖, 油	玉葱, にんじん, グリンピース, トマト缶詰, にんにく, <u>キャベツ</u> , きゅうり, コーン, レモン果汁	364 kcal 14.6 g 6.7 g 1.2 g	17水	ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ とうふ汁	牛乳, 鶏肉, ロースハム, <u>豆腐</u> , かつおぶし	米, 三温糖, <u>じゃがいも</u> , マヨネーズ	きゅうり, にんじん, えのきたけ, <u>玉葱</u> , <u>青ねぎ</u>	391 kcal 16.5 g 13.6 g 1.4 g
2火	ふわふわどんぶり 小松菜の磯香あえ 冷凍パイ	牛乳, 鶏肉, <u>豆腐</u> , たまご, かつおぶし, かまぼこ, もみのり	米, 麩, 三温糖	玉葱, にんじん, 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , <u>こまつな</u> , <u>キャベツ</u> , 冷凍カットパイ	356 kcal 16.2 g 7.1 g 1.4 g	18木	くりごはん がんもと野菜の煮物 もやしの胡麻和え	牛乳, 鶏肉, がんも, かまぼこ	米, 栗, <u>じゃがいも</u> , 三温糖, すりごま, ごま油	にんじん, たけのこ, さやいんげん, <u>こんにゃく</u> , 太もやし, きゅうり	385 kcal 13.4 g 7.8 g 2.2 g
3水	ごはん 鶏肉のレモンソースかけ ブロッコリーのごまあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳, 鶏肉, <u>豆腐</u> , 米みそ	米, でんぷん, 油, 三温糖, すりごま	レモン果汁, コーン, ブロコリー, にんじん, かぼちゃ, <u>玉葱</u> , えのきたけ, <u>青ねぎ</u>	429 kcal 16.6 g 14.1 g 2.1 g	19金	ごはん わにの甘酢づけ 小松菜ときのこのあえも の 地産産こだわり味噌汁	牛乳, わに, ちりめんじゃこ, <u>豆腐</u> , <u>油揚げ</u> , <u>米みそ</u>	米, でんぷん, 油, 三温糖	しめじ, えのきたけ, <u>こまつな</u> , にんじん, <u>玉葱</u> , <u>だいこん</u> , <u>青ねぎ</u>	372 kcal 18.0 g 8.3 g 2.7 g
4木	ごはん いわしハンバーグ カルちゃんサラダ すまし汁	牛乳, いわしハンバーグ, 芽ひじき, ちりめんじゃこ, <u>豆腐</u> , カットわかめ, かつおぶし	米, 油, 三温糖, デミグラスソース, 白ごま, マヨネーズ	<u>こまつな</u> , <u>キャベツ</u> , コーン, にんじん, えのきたけ, <u>玉葱</u> , <u>青ねぎ</u>	376 kcal 15.6 g 9.7 g 1.9 g	22月	ごはん 白いんげんのシチュー みかんサラダ 荒挽きポークウインナー	牛乳, 白いんげん豆, カットベーコン, 荒挽ポークウインナー	米, <u>じゃがいも</u> , 油, シチュールウ, 三温糖	<u>玉葱</u> , にんじん, しめじ, 甘夏みかん缶, <u>キャベツ</u> , きゅうり	369 kcal 10.2 g 10.4 g 1.0 g
5金	ごはん じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとえびの酢の物 なし	牛乳, 豚ひき肉, 生揚げ, えび, カットわかめ	米, <u>じゃがいも</u> , 三温糖, 油	にんじん, <u>玉葱</u> , さやいんげん, <u>こんにゃく</u> , きゅうり, <u>キャベツ</u> , なし	352 kcal 12.9 g 6.2 g 1.1 g	23火	ごはん ずき焼き風煮 れんこんサラダ	牛乳, 牛肉, 生揚げ, 芽ひじき, ツナ	米, 油, 三温糖	<u>玉葱</u> , はくさい, にんじん, <u>白ねぎ</u> , <u>糸こんにゃく</u> , れんこん, きゅうり, コーン	420 kcal 11.1 g 16.4 g 1.1 g
9火	ごはん 白身魚のチーズフライ あらめの炒り煮 ワンタンスープ	牛乳, ホキチーズフライ, あらめ, さつま揚げ, 油揚げ, ワンタン	米, 油, 三温糖	にんじん, <u>玉葱</u> , <u>こまつな</u> , 干し椎茸, <u>こんにゃく</u>	351 kcal 14.8 g 7.7 g 2.0 g	24水	きのごはん いかの天ぷら キャベツゆかりあえ さつま汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, いか, カットわかめ, <u>豆腐</u> , <u>米みそ</u>	米, 天ぷら粉, 油, 白ごま, <u>さつまいも</u>	えのきたけ, しめじ, 干し椎茸, にんじん, <u>キャベツ</u> , <u>玉葱</u> , <u>青ねぎ</u>	368 kcal 15.8 g 7.7 g 2.5 g
10水	ごはん ビーンズカレー 五色サラダ ブルーベリーゼリー	牛乳, 鶏肉, 大豆, かまぼこ	米, <u>じゃがいも</u> , 油, カレールウ, すりごま, 三温糖	<u>玉葱</u> , にんじん, にんにく, しょうが, トマト缶詰, ブロコリー, <u>だいこん</u> , コーン	438 kcal 12.2 g 11.1 g 2.2 g	25木	ごはん はっすん 野菜と竹輪のごま和え みかんゼリー	牛乳, 鶏肉, 角切りこんぶ, カットわかめ, 白ちくわ	米, さといも, 三温糖, すりごま, 白ごま, みかんゼリー	<u>だいこん</u> , にんじん, ごぼう, 干し椎茸, <u>こんにゃく</u> , <u>こまつな</u> , <u>キャベツ</u>	350 kcal 10.7 g 4.9 g 1.7 g
11木	ごはん マーボー豆腐 からしあえビーフン	牛乳, <u>豆腐</u> , 冷凍豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ, ロースハム	米, 三温糖, 油, でんぷん, ビーフン, ごま油	<u>玉葱</u> , たけのこ, にんじん, 干し椎茸, <u>青ねぎ</u> , しょうが, にんにく, <u>キャベツ</u> , きゅうり, コーン	351 kcal 13.2 g 8.0 g 2.0 g	26金	ごはん 鱈の西京焼き 五目きんぴら うどん汁	牛乳, さわら, <u>米みそ</u> , 豚肉, 油揚げ, かまぼこ, かつおぶし	米, 三温糖, 油, 白ごま, うどん	ごぼう, にんじん, さやいんげん, <u>玉葱</u> , <u>こんにゃく</u> , 干し椎茸, <u>青ねぎ</u>	405 kcal 20.4 g 9.4 g 1.6 g
12金	ごはん 鮭の塩焼き キャベツの甘酢和え 豆乳スープ	牛乳, 鮭, ウインナー, 米みそ, 豆乳	米, 三温糖, <u>じゃがいも</u>	<u>キャベツ</u> , きゅうり, にんじん, <u>玉葱</u> , コーン, <u>青ねぎ</u>	354 kcal 17.4 g 7.0 g 1.8 g	29月	ごはん ししゃもの磯辺揚げ 大根かりぼり 和え 相性汁	牛乳, ししゃも, 青のり, ウインナー, <u>豆腐</u> , <u>米みそ</u>	米, 天ぷら粉, 油, 三温糖, <u>じゃがいも</u>	<u>だいこん</u> , きゅうり, にんじん, <u>糸こんにゃく</u> , <u>玉葱</u> , <u>青ねぎ</u>	369 kcal 15.9 g 8.7 g 1.7 g
15月	ごはん キャベツのメンチカツ 切り干し大根の炒め煮 もずく汁	牛乳, <u>キャベツ</u> メンチカツ, さつま揚げ, もずく, <u>豆腐</u> , かつおぶし	米, 油, 三温糖	切干し大根, にんじん, さやいんげん, <u>玉葱</u> , <u>青ねぎ</u>	387 kcal 10.8 g 12.6 g 1.2 g	30火	ごはん ポークビーンズ シーフードサラダ スティックチーズ	牛乳, 豚肉, 大豆, いか, えび, スティックチーズ	米, <u>じゃがいも</u> , 油, 三温糖	<u>玉葱</u> , ブロコリー, にんじん, トマト缶詰, きゅうり, <u>キャベツ</u> , レモン果汁	403 kcal 19.3 g 10.2 g 1.7 g
16火	ごはん 柳川風煮 春雨の酢の物	牛乳, 豚肉, たまご, かまぼこ	米, 油, 三温糖, 春雨, 白ごま	ごぼう, <u>玉葱</u> , にんじん, 干し椎茸, <u>糸こんにゃく</u> , <u>青ねぎ</u> , きゅうり, 太もやし	342 kcal 14.1 g 6.8 g 1.3 g	31水	ごはん 豆腐の中華風煮 三角春巻き かにかまぼこ もやしのナムル	牛乳, 豚肉, <u>豆腐</u> , うずら卵, 三角春巻き, かに風味かまぼこ	米, 油, 三温糖, ごま油, でんぷん, すりごま	<u>玉葱</u> , チンゲンツァイ, たけのこ, にんじん, きくらげ, しょうが, にんにく, 太もやし, <u>こまつな</u>	383 kcal 12.9 g 11.2 g 1.5 g