



日(曜)	献立名			赤の食品		主な食品		黄色の食品		栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	血・肉・骨になる	緑の食品	体の調子をととのえる	熱・力・体温になる			
1(月)	かむかむキムチライス 		カミカミこんどて ししゃもフライ のりすあえ	ぎゅうにゅう やきぶた ししゃもフライ のり	はくさいキムチ しょうが えだまめ ねぎ こまつな もやし キャベツ にんにく		こめ あぶら	516		
								21		
2(火)	おろしうどん (地粉うどん) 		だいすといものかわりあげ ナムル	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいす	なす だいこん にんじん こまつな きゅうり もやし しょうが		うどん さとう てんぷん こむぎこ じゃがいも あぶら こま	570		
								25		
3(水)	フラワーロール 		ケールとソーセージのトマトに コーンサラダ	ぎゅうにゅう だいす ひよこまめ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ケール キャベツ きゅうり コーン		フラワーロール さとう あぶら じゃがいも	617		
								22		
4(木)	はくはん 		にくどうふ なめたけあえ れいとろみかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし ねぎ えのきたけ しょうが キャベツ こまつな みかん		こめ あぶら しらたき	600		
								27		
5(金)	ツナとトマトの スパゲティー 		こんにゃくサラダ そらまめ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん トマト スッキーニ にんにく パセリ だいこん コーン		スパゲティ あぶら こんにゃく こま さとう	517		
								23		
8(月)	はくはん 		うましおにくじゃが ひじきのいそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき のり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ こまつな キャベツ もやし		こめ あぶら さとう じゃがいも しらたき	538		
								20		
9(火)	はくはん 		ホキのやくみソース なつやさいのごまキムチじる	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ	ねぎ にんにく しょうが なす とうがん こまつな キムチ		こめ あぶら さとう こんにゃく こま	574		
								24		
10(水)	ひがしまつやま やきとりごはん 		くろぶたコロッケ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく くろぶたコロッケ	にんにく しょうが ねぎ アプリソース こまつな きゅうり コーン		こめ あぶら さとう こま	565		
								20		
11(木)	もすくどん (はくはん) 		みそしる そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ しょうが セロリー にんじん さやいんげん コーン ねぎ キャベツ きゅうり		こめ あぶら さとう こま じゃがいも てんぷん	598		
								25		
12(金)	こめこいりナン 		カレーケールのキーマカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しらはなまめ かいそうミックス	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ トマト だいこん きゅうり コーン		ナン あぶら さとう こま じゃがいも てんぷん	563		
								28		
15(月)	しゃくしな チャーハン 		きびなごフライ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう やきぶた きびなごフライ	しゃくしな にんにく にんじん コーン だいこん きゅうり こまつな		こめ あぶら さとう こま はるさめ	545		
								21		
16(火)	タンメン (ホットちゅうかめん) 		あげぎょうざ ちゅうかきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんじん キャベツ ねぎ チンゲンサイ だいこん きゅうり にんにく		ホットちゅうかめん あぶら てんぷん さとう こま	553		
								22		
17(水)	はくはん 		ジャージャンとうふ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく くきわかめ	ほししいたけ にんじん キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし ねぎ		こめ あぶら さとう てんぷん じゃがいも	602		
								26		
18(木)	はくはん こまつなふりかけ 		あじのゆすたつたあげ トマトんじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ あじ	こまつな ごぼう にんじん トマト だいこん ねぎ		こめ あぶら こんにゃく	576		
								26		
19(金)	きんぴらごはん 		みむろんたまごやき しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あつやきたまご	ごぼう にんじん ほししいたけ きゅうり キャベツ かぶ		こめ さとう あぶら こま	515		
								21		
22(月)	はくはん 		いかとじゃがいものかりんあげ けんちんじる	ぎゅうにゅう いか とりにく あぶらあげ とうふ	こまつな だいこん ごぼう にんじん ねぎ		こめ じゃがいも こめこ てんぷん あぶら こんにゃく さとう	598		
								27		
23(火)	はくはん 		なすいりマーボーとうふ ごまだれサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	たまねぎ なす にんじん キャベツ たけのこ にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり		こめ さとう あぶら てんぷん ごま	618		
								28		
24(水)	セサミバーズ 		チキンカツ ポイルキャベツ なつやさいのミネストローネ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ チキンカツ ベーコン	キャベツ スッキーニ ケール たまねぎ にんじん にんにく		セサミバーズ あぶら じゃがいも こめコマカロニ	589		
								26		
25(木)	はくはん 		じゃがいものにくみソース こめこめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん コーン きゅうり キャベツ		こめ じゃがいも さとう あぶら こめこめん	584		
								22		
26(金)	カリカリうめごはん 		さばのカレーしょうゆやき とうにゅういりみそしる みずまんじゅう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ とうにゅう	うめ えだまめ だいこん にんじん ねぎ こまつな		こめ あぶら じゃがいも みずまんじゅう こんにゃく	559		
								21		
29(月)	ぶたキムチどん (はくはん) 		チョレギサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ のり	にんにく しょうが はくさいキムチ もやし ねぎ にんじん キャベツ きゅうり こまつな		こめ さとう あぶら こま ゼリー	572		
								21		
30(火)	コッパンスライス 		たらのサルサソース しろいんげんまめのスープ	ぎゅうにゅう たら ベーコン しろいんげんまめ	トマト たまねぎ レモン キャベツ たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ		コッパンスライス あぶら	522		
								26		

※献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。