

日付	献立名	食品の主なはたらき			その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
10(月)	ごはん 牛乳 すきやき キャベツのおかわあえ	精白米 サラダ油 ジャがいも 糸こんにゃく 上白糖	牛乳 牛肉スライス 焼き豆腐 糸かつお	にんにく たまねぎ ごぼう ねぎ ごまつな キャベツ	酒 しょうゆ	533 24.4
12(水)	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あえ 小松菜とじゃこの炒め煮 にらとじゃがいものみそ汁	精白米 片栗粉 油 上白糖 ごま油 ジャがいも	牛乳 豚肉もも角切り しらす干し小 中みそ 赤みそ	しょうが ごまつな にんにく 切りしたいこん たまねぎ えのきたけ にら	酒 しょうゆ 水 みりん* 煮 干し(だし)	585 24.1
13(木)	パン 牛乳 若鶏の香草焼き 粉ふきいも 野菜スーパ メーグルシロップ	コッペンパン(丸パン) 上白糖 ジャがいも メーグルシロップ	牛乳 若鶏肉ももかつ用 ベーコン	にんにく しもじ果汁 にんにく たまねぎ ホールコーン冷凍 キャベツ パセリ	食塩 こしょう白 チキンアイヨン 白ワイン パスタ粉 ローズマリー(パウダー) しょうゆ チキンアイヨン 水	617 28.5
14(金)	ごはん 牛乳 じゃがいものおぼろ煮 キャベツの酢の物 白豆かん	精白米 サラダ油 ジャがいも 上白糖	牛乳 牛肉ミンチ サラダ用糸寒天 しらす干し小	にんにく たまねぎ 冷凍さやいんげん チンゲンサイ りんご(とうもろやし 白豆かん	酒 みりん* しょうゆ 酢	571 21
17(月)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ いらごせりー	精白米 サラダ油 ジャがいも 上白糖 ごま油	牛肉スライス 牛乳 海藻ミンチ しらす干し小	にんにく しょうが たまねぎ にんにく クリソピース冷凍 キャベツ りんご(とうもろやし いらごせりー	食塩 こしょう白 チキンアイヨン カレールウ ウスターソース チキニッシュ 水 しょうゆ 酢	590 20.8
18(火)	ごはん 牛乳 若竹煮の甘酢あえ ひじきのり佃煮	精白米 サラダ油 ジャがいも 上白糖	牛乳 若鶏肉もも きざみ 油揚げ 塩蔵わかめ しらす干し小 ひじきのり佃煮	たけのこ にんにく さやえんどう キャベツ ごまつな しょうが	酒 食塩 しょうゆ 削りぶし(だし) 水 酢	543 22.6
19(水)	赤飯 牛乳 さわらの照り焼き 昆布の酢の物 野菜入りすまし汁	赤飯 上白糖 片栗粉	牛乳 さわら 刻み昆布 冷凍かつ湯葉 豆腐	ごまつな にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ 根みつば	食塩 しょうゆ みりん* 水 酢 削りぶし(だし) だし昆布	525 27.3
20(木)	パンバーガー 牛乳 豆乳コンチャウダー	コッペンパン(丸パン)スライス(横) 上白糖 オリーブ油 ジャがいも	牛乳 パンバーガー冷凍 ベーコン 調理豆乳 白いんげん豆ペースト	キャベツ たまねぎ にんにく しめじ ホールコーン冷凍 クリームコーン パセリ	ケチャップ ウスターソース みりん* 赤ワイン チキンアイヨン スーパストック 食塩 こしょう白 水	620 26.7
21(金)	みそラーメン 牛乳 ひじき入り中華のおえ物	中華めん 上白糖 ごま油	豚肉もも 中みそ 赤みそ 牛乳 ひじき	たまねぎ にんにく しょうが にんにく チンゲンサイ 味噌(ひじき)(味噌) ねぎ キャベツ ごまつな ホールコーン冷凍	酒 スーパストック しょうゆ こしょう白 水 チキンソース 水 酢	505 24.8
24(月)	玄米入りごはん 牛乳 ホホの南蛮漬け きんぴらごぼう わかめのみそ汁	玄米 精白米 片栗粉 油 上白糖 サラダ油 つきごんにゃく	牛乳 ホホ角切り 豆腐 塩蔵わかめ 中みそ 赤みそ	たまねぎ ねぎ しょうが しもじ果汁 ごぼう にんにく 冷凍さやいんげん えのきたけ	しょうゆ 酢 一味 みりん* 煮干し(だし) 水	556 24.2
25(火)	ごはん 牛乳 中華スーパ	精白米 サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉もも 赤みそ ベーコン 豆腐	にんにく にんにく たまねぎ キャベツ チンゲンサイ 生きくらげ チンゲンサイ	酒 チンゲンサイ しょうゆ トウバンジャン 食塩 こしょう白 チキンアイヨン 水	525 23
26(水)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き たけのこの木の芽あえ えのきたけのみそ汁	精白米 上白糖	牛乳 さば 短冊いか 豆腐 白みそ 塩蔵わかめ 豆腐	たけのこ ほうれんそう ペースト 木の芽 にんにく たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 しょうゆ みりん* 酒 削りぶし(だし) だし昆布 水	544 27.9
27(木)	豚骨パスタ 牛乳 ホトウ フレンチサラダ 養生かん	豚骨パスタ ジャがいも	牛乳 牛肉もも角切り ベーコン	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん ホールコーン冷凍 きゅうり 養生かん	ローリエ 食塩 こしょう白 赤ワイン スーパストック チキンアイヨン 水 フレンチドレッシング(100%)	592 24.7
28(金)	春の香りごはん 牛乳 わかさぎの空揚げ わらび入りみそ汁	精白米 サラダ油 油 ジャがいも	若鶏肉もも きざみ 油揚げ 牛乳 わかさぎの空揚げ 豆腐 中みそ 白みそ	たけのこゆで ふき水煮 にんにく さやえんどう たまねぎ わらび水煮(国産) ねぎ	みりん* しょうゆ 食塩 削りぶし(だし) 水 煮干し(だし)	505 22.6

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります

※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)