

日付	献立名	食品の主なはたらき				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	その他	
1 (水)	バターロール 牛乳 若鶏のマーマレード焼き 小松菜とコーンのソテー じゃがいも入り野菜スープ	○バターロールパン ○オリーブ油 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ベーコン	○マーマレード ○にんにく ○こまつな ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○にんじん ○たまねぎ ○はくさい ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○白ワイン ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○水	778 33.2
2 (木)	ごはん 牛乳 みそカツ キャベツのあえ物 えのきたけのすまし汁	○精白米 ○小麦粉 ○パン粉 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○赤みそ ○スクール系かまぼこ ○豆腐 ○塩蔵わかめ	○しょうが ○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○酒 ○みりん ○しょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布	824 32.5
3 (金)	ひなずし 牛乳 菜の花あえ 沢煮わん ひなあられ	○精白米 ○上白糖 ○サラダ油 ○ひなあられ	○紅さけ フレーク ○冷凍液卵 ○牛乳 ○豚肉もも ○油揚げ	○さやえんどう 冷凍 ○菜の花 ○にんじん ○キャベツ ○しょうが ○ごぼう ○たけのこゆで ○ねぎ	○食塩 ○米酢 ○すて塩 ○しょうゆ ○こしょう 白 ○削りぶし(だし) ○水	724 30.5
6 (月)	チキントマトスパゲッティ 牛乳 ビーンズサラダ キャロットマフィン	○ソフトめん ○オリーブ油 ○上白糖 ○小麦粉 ○ホットケーキミックス ○バター	○若鶏肉もも きざみ ○ベーコン ○大豆ペースト ○牛乳 ○ミックスビーンズ ○調理用牛乳 ○冷凍液卵	○にんにく ○たまねぎ ○マッシュルームレトルト ○ダイストマト ○にんじん ○パセリ ○こまつな ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○にんじんペースト 冷凍	○ケチャップ ○ローリエ ○オレガノ ○食塩 ○こしょう 白 ○ウスターソース ○フレンチドレッシング1リットル ○ベーキングパウダー ○紙カップ 12A	875 36.4
7 (火)	赤飯 牛乳 さわらの塩焼き ぬた 桜かまぼこのすまし汁 ショートケーキ	○アルファ化赤飯 ○上白糖 ○ショートケーキ	○牛乳 ○さわら ○短冊いか(0.5×4) ○白みそ ○豆腐 ○ちらし蒲鉾 ○塩蔵わかめ	○わけぎ ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○根みつば	○食塩 ○酒 ○みりん ○酢 ○しょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水	812 39.9
8 (水)	照り焼きチキンバーガー 牛乳 豆乳チャウダー(乳なし) ヨーグルト	○コッペパン ○上白糖 ○でん粉 ○じゃがいも ○米粉	○若鶏肉もも カツ用 ○牛乳 ○ベーコン ○調製豆乳 ○白いんげん豆ペースト ○ヨーグルト	○しょうが ○キャベツ ○たまねぎ ○にんじん ○しめじ ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○みりん ○水 ○スープストック ○チキンブイヨン	809 39.3
9 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ キムチスープ 日向夏ゼリー	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○こま油	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○ベーコン ○豆腐	○白ねぎ ○にんじん ○キャベツ ○すりおろしりんご ○たまねぎ ○にんにく ○しょうが ○生しいたけ ○りょくとうもやし ○はくさい キムチ ○チンゲンサイ ○日向夏ゼリー	○みりん ○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	756 29.8
10 (金)	ハッシュドビーフライス 牛乳 じゃがいものサラダ デコボン	○精白米 ○サラダ油 ○バター ○小麦粉 ○じゃがいも ○ノンエッグマヨネーズ小袋10g	○牛肉もも細切り ○鶏しパー ○レンス豆水煮 ○生クリーム ○ミックスチーズ ○牛乳 ○ロースハム千切り	○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○エリンギ ○グリーンピース 冷凍 ○きゅうり ○デコボン	○ローリエ ○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○チキンブイヨン ○デミグラスソース ○ケチャップ ○ビュレー ○赤ワイン ○ウスターソース	797 28.9
14 (火)	玄米入りごはん 牛乳 いわしのみりん干し 筑前煮 ひじき入りはりはりあえ	○アルファ化玄米 ○精白米 ○サラダ油 ○こんにゃく ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○いわしのみりん干し ○若鶏肉もも きざみ ○だいず ○角切り昆布 ○ちくわ ○しらす干し小 ○ひじき	○にんじん ○ごぼう ○れんこん ○冷凍さやいんげん ○花切りだいこん ○こまつな ○しょうが	○みりん ○しょうゆ ○酒 ○酢	827 42.9
15 (水)	パン 牛乳 チリコンカン ポテトチップス 野菜の盛り合わせ	○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖 ○じゃがいも ○油	○牛乳 ○だいず ○ひよこ豆水煮 ○金時豆水煮 ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○ベーコン	○たまねぎ ○にんじん ○マッシュルームレトルト ○グリーンピース 冷凍 ○ダイストマト ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○ブロッコリー	○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○ローリエ ○ケチャップ ○ビュレー ○ウスターソース ○チリパウダー ○赤ワイン ○水 ○しそドレッシング 1リットル	773 33.7
16 (木)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 大豆とわかめのあえ物 切干大根のみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○こま油	○牛乳 ○さば ○だいず ○塩蔵わかめ ○しらす干し小 ○油揚げ ○白みそ ○中みそ	○しょうが ○にんじん ○こまつな ○切干しいたけ ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○酢 ○煮干し(だし) ○水	816 34.3
17 (金)	ごはん 牛乳 山頭火鍋 はすのさんばい 清見オレンジ 味つけのり	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○合鴨入りボール ○厚揚げ ○白みそ ○油揚げ ○味つけのり	○はくさい ○にんじん ○だいこん ○ごぼう ○しめじ ○白ねぎ ○れんこん ○清見オレンジ	○みりん ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水 ○酢	736 28
20 (月)	ごはん 牛乳 さげの香味焼き 小松菜の炒め煮 にらとじゃがいものみそ汁	○精白米 ○上白糖 ○こま油 ○じゃがいも	○牛乳 ○さげ ○さつま揚げ ○油揚げ ○塩蔵きわかめ ○中みそ ○白みそ	○ねぎ ○しょうが ○切干しいたけ ○にんじん ○こまつな ○たまねぎ ○えのきたけ ○にら	○しょうゆ ○みりん ○酒 ○煮干し(だし) ○水	708 36.3
22 (水)	胚芽パン 牛乳 ホキのバジルソースあえ 海藻サラダ 野菜と豆のスープ	○胚芽パン ○でん粉 ○油 ○オリーブ油 ○上白糖 ○こま油 ○じゃがいも	○牛乳 ○ホキ角切り ○海藻ミックス ○しらす干し小 ○ベーコン ○冷凍手せ豆 ○レンス豆 水煮	○レモン ○にんにく ○キャベツ ○りょくとうもやし ○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○白ワイン ○バジル 粉 ○しょうゆ ○酢 ○水 ○チキンブイヨン	777 36.9
23 (木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げ春巻き チンゲン菜と しめじの中華あえ	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○油 ○こま油	○牛乳 ○豆腐 ○牛肉ミンチ ○大豆ひき肉 ○赤みそ ○春巻き	○にんにく ○にんじん ○乾しいたけ ○たまねぎ ○たけのこゆで ○ねぎ ○チンゲンサイ ○りょくとうもやし ○しめじ	○オイスターソース ○しょうゆ ○トウバンジャン ○酢 ○洋からし 粉	848 31.2

※ 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): 7日・9日・14日・16日・17日・20日