

日付	曜日	献立名	食品の主なはたらき			
			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
8	金	ごはん 牛乳 すきやき こまつなのおかかあえ はっさく	精白米 サラダ油 ジャがいも 糸こんにゃく 三温糖	牛乳 牛肉 焼き豆腐 糸が つお	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こまつな キャベツ はっさく	しょうゆ 酒
12	火	ツナサンド 牛乳 ひよこ豆のミネストローネ オレンジ	コッペパン ノンエッグマヨ ネーズ サラダ油 シェルマ カロニ	まぐろ水煮 牛乳 ベーコン ひよこ豆水煮	キャベツ きゅうりピクルス にんにく にんじん たまね ぎ トマトホール バレンシ アオレンジ	酢 チキンブイヨン ローリ エ 食塩 こしょう白 水
13	水	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あえ こまつなの炒め煮 切干大根のみそ汁	精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも さつま揚げ 油揚げ 白みそ 中みそ	しょうが こまつな にんじ ん キャベツ 切干しだいこ ん えのきたけ ねぎ	酒 酢 しょうゆ 水 みり ん 煮干し(だし)
14	木	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 寒天の酢の物	精白米 サラダ油 ジャがい も 上白糖	牛乳 牛肉ミンチ 糸寒天 しらす干し	にんじん たまねぎ さやい んげん チンゲンサイ りよ くとうもやし	しょうゆ 酒 酢
15	金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き もやしのからしあえ にらとじゃがいものみそ汁	精白米 上白糖 ジャがいも	牛乳 さば 油揚げ 白みそ 中みそ	こまつな りよくとうもやし にんじん たまねぎ にら	食塩 しょうゆ 洋からし 酢 煮干し(だし) 水
18	月	カレーライス 牛乳 海藻サラダ いちごゼリー	精白米 サラダ油 ジャがい も 上白糖 ごま油	牛肉 豚レバー 牛乳 海藻 ミックス	にんにく しょうが たまね ぎ にんじん グリンピース キャベツ りよくとうもやし いちごゼリー	カレー粉 食塩 こしょう チキンブイヨン カレールウ ウスターソース ケチャップ 水 しょうゆ 酢
19	火	胚芽パン 牛乳 豆腐のチリソース煮 ビーフンサラダ 美生かん	胚芽パン サラダ油 上白糖 でん粉 ビーフン ごま油	牛乳 豚肉ミンチ 豆腐 焼 き豚	しょうが にんにく たけの こゆで 乾しいたけ たまね ぎ にんじん ねぎ キャベ ツ 美生かん	酒 パプリカ しょうゆ チ リパウダー ケチャップ 酢
20	水	春の香りごはん 牛乳 小いわしの梅の香揚げ 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 油揚げ 牛乳 豆腐 中みそ 白みそ 小い わし梅の香揚げ	たけのこ ふき にんじん さやえんどう たまねぎ わ らび ねぎ	みりん しょうゆ 食塩 削 りぶし(だし) 水 煮干し (だし)
21	木	みそラーメン 牛乳 ひじき入り中華のあえ物 甘夏かん	中華めん 上白糖 ごま油	豚肉もも 焼き豚 中みそ 赤みそ 牛乳 ひじき	たまねぎ にんじん りよく とうもやし チンゲンサイ 味付けしなちく ねぎ にん にく しょうが キャベツ	一味 酒 チキンスープ 中 華スープストック しょうゆ こしょう 水 酢
22	金	玄米入りごはん 牛乳 若竹煮 キャベツの甘酢あえ	玄米 精白米 ジャがいも サラダ油 上白糖	牛乳 若鶏肉むね 油揚げ 塩蔵わかめ しらす干し	たけのこ にんじん さやえ んどう キャベツ こまつな しょうが	しょうゆ 酒 食塩 削りぶ し(だし) 水 酢
25	月	赤飯 牛乳 さわらの照り焼き 昆布の酢の物 湯葉入りすまし汁	赤飯 上白糖 でん粉	牛乳 さわら 昆布 豆腐 湯葉	こまつな りよくとうもやし にんじん 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
26	火	ハンバーガー 牛乳 豆乳コーンチャウダー	コッペパン 上白糖 オリー ブ油 ジャがいも	牛乳 ベーコン 調製豆乳 白いんげん豆 ハンバーグ	キャベツ たまねぎ にんじ ん しめじ パセリ ホール コーン クリームコーン	ケチャップ ウスターソース みりん 赤ワイン チキンブ イヨン スープストック 食 塩 こしょう 水
27	水	ごはん 牛乳 親子煮 にしきあえ	精白米 サラダ油 ジャがい も 上白糖	牛乳 若鶏肉むね 高野豆腐 卵	にんじん たまねぎ たけの こゆで ねぎ こまつな ホールコーン りよくとうも やし	しょうゆ 食塩 酒 削りぶ し(だし) 水
28	木	ごはん 牛乳 若鶏と大豆の甘辛 たけのこの木の芽あえ えのきたけのすまし汁	精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 若鶏肉もも 大豆 い か 白みそ 豆腐 塩蔵わか め	たけのこ ほうれんそうペー スト 木の芽 にんじん た まねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 こしょう 酒 しょう ゆ みりん 水 削りぶし (だし) だし昆布

※ 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)

8日, 13日, 14日, 15日, 20日, 22日, 25日, 28日

【今月の栄養価】

エネルギー 573kcal

たんぱく質 23.4g