

日	主食	牛乳	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
1 水	トウモロコシのおもいでライス	○	鶏肉	米, 麦, ソイレブール, 油	たまねぎ, ホールコーン, さやいんげん	579 kcal 29.4 g
	魚のモルネソース焼き		ホキ, 調製豆乳	油	たまねぎ, バセリ	
	豆乳スープ		調製豆乳, 鳥がら, 鶏肉		たまねぎ, にんじん, はくさい	
2 木	豆入り中華おこわ	○	豚肉, 大豆, 焼き豚	米, もち米, 砂糖, ごま油	にんじん, ねぎ, 干しこいたけ, 小松菜	604 kcal 18.4 g
	わかめスープ		わかめ	ごま油	にんじん, たまねぎ, もやし	
	おおきなおおきな大学芋			砂糖, 油, さつまいも, 黒いりごま		
3 金	かやくごはん	○	鶏肉, 油揚げ, 削り節	米, 油, 砂糖, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, 干しこいたけ	587 kcal 32.2 g
	サケのたび		甘塩鮭			
	豆豚汁		豚肉, 大豆, 豆腐	こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, だいこん, しめじ, ねぎ	
6 月	ぶたやまさんの五目チャーハン	○	昆布, 厚削り節, 鶏肉, 油揚げ	油, 冷凍うどん	にんじん, たまねぎ, だいこん, しめじ, 小松菜	634 kcal 24.9 g
	おひたし				小松菜, キャベツ, もやし	
	白玉だんご		きなこ	砂糖, 白玉粉		
7 火	ほしじいたけのまぜごはん	○	鶏肉, 油揚げ, 削り節	米, 油, 砂糖, でん粉	しょうが, ごぼう, 干しこいたけ, にんじん, さやいんげん	526 kcal 25.6 g
	魚のから揚げ		ホキ	油, でん粉	しょうが, ねぎ	
	けんちん汁		鶏肉, 豆腐		ごぼう, にんじん, さやいんげん, ねぎ, だいこん, しめじ	
8 水	ココア揚げパン	○		コッペパン, 油, 砂糖, グラニュー糖		558 kcal 21.5 g
	3びきのくまシチュー		鶏肉, 鳥がら, 調製豆乳	じゃがいも, サラダ油	しょうが, にんじん, たまねぎ	
	もやしとベーコンのサラダ		ベーコン	サラダ油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり	
9 木	さんまのひつまぶしごはん	○	さんま	米, 麦, でん粉, 油, 砂糖	しょうが	582 kcal 19.6 g
	白菜の甘酢あえ			砂糖, ごま油	にんじん, はくさい	
	じゃがいもとたまねぎのみそ汁		削り節	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, ねぎ	
10 金	スパゲティカレーミートソース	○	豚肉	スパゲッティ, サラダ油	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム	695 kcal 25.2 g
	レンズ豆のスープ		鶏肉, レンズまめ	油	しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, バセリ	
	ふしぎなキャンディポテト			油, 砂糖, さつまいも, ソイレブール		
14 火	秋の五目ごはん	○	鶏肉	米, 栗, 砂糖, 油	にんじん, 干しこいたけ, 小松菜	567 kcal 28.4 g
	あいうえおうさまたまごやき		鶏肉	砂糖	にんじん, 干しこいたけ, 小松菜, たまねぎ	
	吳汁		大豆	米, 栗, 砂糖, 油, じゃがいも	にんじん, 小松菜, だいこん, ごぼう	
15 水	カレードック	○	豚肉	コッペパン	にんじん, たまねぎ	538 kcal 24.6 g
	野菜スープ		鶏肉	油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, ホールコーン	
	大根サラダ			砂糖, ごま油	にんじん, だいこん, きゅうり	
16 木	おいもごはん	○		米, さつまいも, 黒いりごま		666 kcal 49.5 g
	ポークかつ		豚ひれ, 鶏肉	ソフトパン粉, 油	キャベツ	
	みぞれ汁		鶏肉, 削り節	じゃがいも, つきこんにゃく	だいこん, にんじん, しめじ	
17 金	衣笠丼	○	削り節, 油揚げ, 鶏卵	油	たまねぎ, にんじん, 干しこいたけ, ねぎ	604 kcal 26.0 g
	豚汁		豚肉, 豆腐	油, じゃがいも, こんにゃく	にんじん, ねぎ, ごぼう, だいこん	
	りんご				りんご	

20 月	まほうのお豆変身ごはん	○	鶏肉, レンズマメ	米, 麦, 油, 砂糖	しょうが, ごぼう, にんじん, さやいんげん	509 kcal 22.8 g
	切り干し大根の煮物		油揚げ	油, 砂糖, こんにゃく, さといも	にんじん, さやいんげん, 切干し大根	
	のっぺい汁		削り節, 鶏肉	こんにゃく, さといも	にんじん, だいこん, はくさい	
21 火	チキンライス	○	鶏肉	米, 麦	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン	533 kcal 23.5 g
	ひよこ豆入りサラダ		チキンハム, ひよこまめ	油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	
	音楽隊のスープ		鶏肉	油	にんじん, たまねぎ, きゅうり	
22 水	ピザトースト	○	チキンハム	食パン	にんにく, たまねぎ, ピーマン, マッシュルーム	556 kcal 24.4 g
	ひき肉玉ねぎソーセージスープ		豚肉, ウィンナー	油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, バセリ	
	コールスローサラダ			サラダ油, 砂糖, エッグケアマヨネーズ	にんじん, キャベツ, ホールコーン	
23 木	カレーライス	○	鳥がら, 豚肉	米, 麦, 油, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, 福神漬	602 kcal 19.1 g
	コーンサラダ			サラダ油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	
24 金	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米, 麦		574 kcal 29.2 g
	鮭の焼き漬け		生鮭			
	芋煮		削り節, 豚肉	砂糖, こんにゃく, さといも	にんじん, ねぎ	
27 月	かぼちゃパン	○		パンブキンパン		566 kcal 24.2 g
	ポークシチュー		豚肉もも	油, 砂糖, じゃがいも	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム	
	キャベツとチキンハムのサラダ		チキンハム	砂糖, サラダ油	にんじん, キャベツ, きゅうり	
28 火	中華丼	○	豚肉	米, 麦, 油, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 干しいたけ, たけのこ, たまねぎ, はくさい, もやし, チンゲンサイ	534 kcal 20.3 g
	中華風スープ		鶏肉	ごま油, マロニー	にんじん, たまねぎ, ねぎ, にら	
	ざぼんじいさんのかき				かき	
29 水	スパゲッティナポリタン	○	豚肉, ウィンナー	スパゲッティ, オリーブ油, サラダ油, 砂糖	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ホールトマト, ピーマン	555 kcal 23.4 g
	ひじきとコーンのサラダ		干ひじき, ツナ缶	サラダ油	にんじん, キャベツ, ホールコーン	
	ねずみくんのいもホットケーキ			米粉, サラダ油, 砂糖, じゃがいも		
30 木	りんごかもしれないトースト	○		食パン, ソイレブル, グラニュー糖	りんご	625 kcal 19.6 g
	ポテトサラダ			じゃがいも, エッグケアマヨネーズ, サラダ油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, きゅうり, ホールコーン	
	コーンスープ		鶏肉, 調製豆乳	油	にんじん, たまねぎ, クリームコーン	
31 金	スパゲッティクリームソースかけ	○	鶏肉, 鳥がら, 調製豆乳, チーズ	スパゲッティ, オリーブ油, 油, コクリーム	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, しょうが, バセリ	651 kcal 23.3 g
	地中海風サラダ			オリーブ油, 砂糖	にんじん, きゅうり, ホールコーン	
	かぼちゃのケーキ		調製豆乳	米粉, 砂糖, ソイレブル	かぼちゃ	

《お知らせ》

- 行事食や食材購入の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。
- 特に野菜や果物は、天候による不作、価格高騰などの理由で、急遽変更になることがあります。