

日	献立	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	1食分 たんぱく質 脂質
1月	麦ごはん 魚の麦みそ焼き 吉野汁 五色煮	○	牛乳,ホキ,赤色辛みそ,油揚げ,かまぼこ,とり肉	米,米粒麦,さとう,白すりごま,つきこんにゃく,でんぷん,うどん,玉子,炒め油,こんにゃく	にんじん,ながねぎ,こまつな,ごぼう,たけのこ,乾しいたけ,さやいんげん	735 kcal 33.7 g 20.4 g
2火	新生姜ごはん マスの天ぷら 沢煮椀 シャキシャキ和え	○	油揚げ,ちりめんじゃこ,牛乳,マス,たまご,豚もも肉	米,米粒麦,小麦粉,揚げ油,でんぷん,さとう,ごま油	新しょうが,ごぼう,にんじん,たけのこ,乾しいたけ,だいこん,ながねぎ,こまつな,切干大根,もやし,きゅうり	725 kcal 35.8 g 25.5 g
3水	五目うま煮丼 中華酢あえ マーラーカオ	○	豚肉,いか,むきえび,かまぼこ,うずら卵,牛乳,たまご,生クリーム	米,米粒麦,炒め油,ごま油,でんぷん,はるさめ,サラダ油,さとう,小麦粉,コーンスターチ	たけのこ,にんじん,はくさい,チンゲンサイ,木茸,キャベツ,きゅうり,もやし	806 kcal 31.7 g 26.4 g
4木	わかめごはん いかと大豆の甘辛揚げ 五目きんぴら かみかみサラダ	○	たきこみわかめ,牛乳,いか,大豆,豚もも肉,するめ,ちりめんじゃこ	米,米粒麦,白炒りごま,でんぷん,揚げ油,さとう,炒め油,つきこんにゃく,サラダ油,ごま油,白すりごま	しょうが,ごぼう,れんこん,にんじん,さやいんげん,だいこん,きゅうり	774 kcal 32.2 g 22.8 g
5金	冷やしきつねうどん じゃが芋もち 冷凍みかん	○	かまぼこ,たまご,油揚げ,牛乳,あおのり,ピザ用チーズ	うどん,さとう,炒め油,じゃがいも,でんぷん	にんじん,きゅうり,冷凍みかん	713 kcal 30.2 g 24.9 g
6土★	チーズと鯉節のごはん 豚肉の照り焼き炒め むらくも汁 華風きゅうり	○	ダイスチーズ,牛乳,豚肉,とうふ,たまご	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,里芋,でんぷん,揚げ油,さとう,ごま油	アスパラガス,ながねぎ,こまつな,きゅうり	768 kcal 33.6 g 26.9 g
9火	コムチェン 春巻き フォー・ガー	○	豚挽き肉,むきえび,たまご,牛乳,豚肩肉,とり肉	米,米粒麦,炒め油,はるさめ,ごま油,さとう,でんぷん,小麦粉,春巻きの皮,揚げ油,米粉めん	にんにく,しょうが,ながねぎ,さやいんげん,乾しいたけ,たけのこ,にんじん,たまねぎ,もやし,こねぎ,こまつな,レモン	733 kcal 27.8 g 24.7 g
10水	麦ごはん 和風塩麴ハンバーグ じゃが芋のみそ汁 じゃこサラダ	○	牛乳,豚挽き肉,とり挽き肉,豆腐,たまご,乾燥わかめ,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,ちりめんじゃこ	米,米粒麦,生パン粉,さとう,でんぷん,じゃがいも,白炒りごま,ごま油	にんじん,ながねぎ,だいこん,たまねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり	757 kcal 37.7 g 23.4 g
11木	麦ごはん いわしの和風梅ソースがけ 野菜の煮物 糸寒天のレモン酢かけ	○	牛乳,いわし開き,刻みのり,油揚げ,糸寒天	米,米粒麦,小麦粉,でんぷん,揚げ油,さとう,炒め油,こんにゃく,じゃがいも	梅干し,乾しいたけ,たけのこ,にんじん,しょうが,たまねぎ,さやいんげん,ホールコーン,キャベツ,きゅうり,レモン	706 kcal 25.4 g 21.1 g
12金	麦ピザトースト ポトフ フルーツポンチ	○	ベーコン,ピザ用チーズ,牛乳,豚肩肉,ウイナーソーセージ	無塩食パン,炒め油,米粒麦,じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,ピーマン,セロリー,にんじん,キャベツ,グリーンピース,パイナップル,もも	716 kcal 27.9 g 24.8 g
15月	麦ごはん ホキのみそマヨネーズ焼き ビーフンスープ ニラ入りおかか和え	○	牛乳,ホキ,調理用牛乳,赤色辛みそ,粉チーズ,ベーコン,とり肉,かつお節	米,米粒麦,パン粉,炒め油,ビーフン	たまねぎ,スイマツルム,にんじん,もやし,ながねぎ,こまつな,しょうが,はくさい,ニラ	706 kcal 31.4 g 21.1 g
16火	チキンライス ししゃもフライ じゃがいもとベーコンのスープ	○	とり肉,牛乳,ししゃも,たまご,ベーコン	米,米粒麦,バター,炒め油,小麦粉,パン粉,揚げ油,じゃがいも	スイマツルム,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,こまつな	819 kcal 30.4 g 28.2 g
17水	キムチチャーハン わんたんスープ アップルゼリー	○	豚肩肉,たまご,牛乳,豚肉,ゼラチン,粉寒天	米,米粒麦,炒め油,白炒りごま,わんたんの皮,ごま油,さとう	にんじん,キムチ,ピーマン,にんじん,もやし,ながねぎ,たけのこ,こまつな,アップルジュース	712 kcal 27.4 g 20.0 g
22月★	高野豆腐のそぼろごはん きびなごの南蛮漬け 根菜汁	○	とり挽き肉,高野豆腐,牛乳,きびなご,煮干し,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,米粒麦,炒め油,さとう,小麦粉,でんぷん,揚げ油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,乾しいたけ,ながねぎ,ごぼう,だいこん	786 kcal 36.5 g 23.6 g
23火	ししじゅうしい イナムドゥチ にんじんしりしり 黒糖風味ちんすこう	○	豚肩肉,刻みごんぶ,牛乳,豚ばら肉,かまぼこ,生揚げ,甘みそ,茗荷,缶詰,たまご	米,米粒麦,炒め油,白炒りごま,こんにゃく,小麦粉,黒砂糖,ラード	にんじん,乾しいたけ,だいこん,こまつな,もやし	752 kcal 26.7 g 27.4 g
24水	麦ごはん さばの吉野揚げ 冬瓜汁 もやしと小松菜の甘酢あえ	○	牛乳,さば,とり胸肉,油揚げ,かまぼこ,とうふ	米,米粒麦,でんぷん,米粉,揚げ油,さとう,ごま油	しょうが,にんにく,乾しいたけ,とうがら,にんじん,万能ねぎ,もやし,こまつな	740 kcal 34.9 g 26.1 g
25木	オレンジフレンチトースト チリコンカン ヌードルソテー	○	たまご,牛乳,赤いんげん豆,豚肩肉,ベーコン,ボンレスハム	無塩食パン,バター,さとう,炒め油,サラダ油,小麦粉,ヌードル	オレンジジュース,セロリー,たまねぎ,にんじん,スイマツルム,ホールのトマト,セロリー,キャベツ,ピーマン	809 kcal 34.7 g 29.0 g
26金	麦ごはん+手作りふりかけ ツナーカレーコロッケ みそ汁 切干とキャベツのごま酢あえ	○	牛乳,茗荷,缶詰,油揚げ,乾燥わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,米粒麦,さとう,炒め油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,揚げ油,白炒りごま	にんじん,たまねぎ,だいこん,ながねぎ,切干大根,キャベツ	810 kcal 24.1 g 28.7 g
29月	ターメリックライス・ナン キーマカレー カラフルサラダ	○	プレーンヨーグルト,牛乳,豚挽き肉,大豆	米,米粒麦,強力粉,さとう,サラダ油,炒め油,じゃがいも,バター,小麦粉	たまねぎ,ホールのトマト,セロリー,にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン	799 kcal 27.6 g 25.7 g
30火★	油麩丼 豆腐と小松菜のすまし汁 水無月	○	ささかまぼこ,たまご,刻みのり,牛乳,とうふ,乾燥わかめ,あずき	米,米粒麦,油ふ,さとう,小麦粉,上新粉	たまねぎ,にんじん,しめじ,さやいんげん,ながねぎ,こまつな	731 kcal 27.6 g 19.2 g

- 筋・・・たんぱく質が豊富なメニュー！筋肉をつくる材料となります。
- 血・・・鉄分が豊富なメニュー！血をつくる材料となります。
- 骨・・・カルシウムが豊富なメニュー！強い骨をつくれます。
- 美・・・ビタミンCが豊富なメニュー！美肌をつくれます。

★マークは国内産食材の日です。