



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人分 たんぱく質 脂質
26 水	麦ごはん 揚げさわらの五目あんかけ 利休汁 ニラ入りおかか和え	○	牛乳,さわら,豚肉,とうふ,淡色辛 みそ,かつお節	米,米粒麦,揚げ油,でんぷん,炒め 油,さとう,つきこんにゃく,じゃ がいも,白練りごま	しょうが,ピーマン,にんじん,たけのこ, キャベツ,ごぼう,だいこん,乾しいたけ, こまつな,はくさい,もやし,ニラ	755 kcal 34.2 g 28.1 g
27 木	ガパオライス トムヤンクン風スープ タピオカココナッツミルク	○	とり挽き肉,高野豆腐,牛乳,とり 肉,むきえび,調理用牛乳	米,米粒麦,炒め油,さとう,タピオ カパール	ピーマン,赤ピーマン,にんにく,たまね ぎ,にんじん,しめじ,チンゲンサイ,しょ うが,万能ねぎ,レモン,ココナッツミル ク	719 kcal 30.8 g 18.5 g
28 金	シーフードピラフ 魚のハーブ焼き ポタージュ	○	むきえび,あさり,牛乳,ホキ,調理 用牛乳,生クリーム	米,米粒麦,バター,炒め油,でんぷ ん,オリーブ油,パン粉,じゃがい も	たまねぎ,にんじん,スライスマッシュ ルーム,ホール コーン,レモン,にんにく,にんじん,セロ リー	739 kcal 33.8 g 23.1 g
31 月	麦ごはん ひょんりんけい 中華スープ ラーパーツァイ	○	牛乳,とりもも肉,たまご,とり肉, とうふ	米,米粒麦,ごま油,でんぷん,揚げ 油,炒め油,はるさめ,サラダ油,さ とう	にんじん,たまねぎ,たけのこ,ながねぎ, 木茸,しょうが,こまつな,はくさい	725 kcal 29.7 g 25.8 g
1 火	わかめごはん ししゃもの香味焼き すいとん 五目きんぴら	○	たきこみわかめ,牛乳,ししゃも,油 揚げ,豚もも肉	米,米粒麦,さとう,ごま,ごま油,白 玉粉,小麦粉,炒め油,つきこ んにゃく	しょうが,ながねぎ,にんにく,にんじん, だいこん,しめじ,こまつな,れんこん,さ やいんげん	746 kcal 26.5 g 18.7 g
2 水	クッパ 野菜のナムル さつま芋パイ	○	豚肩肉,あさり,たまご,牛乳	米,米粒麦,ごま油,さとう,白炒り ごま,でんぷん,白すりごま,さつ まいも,ジャパギョウの皮,小麦 粉,揚げ油	しょうが,にんにく,たけのこ,にんじん, ながねぎ,キムチ,ニラ,しめじ,ほうれん そう,だいずもやし,もやし,こまつな,パ イナップル	777 kcal 26.8 g 20.6 g
3 木	麦ごはん さごしのからし味噌焼き 肉じゃが いそ和え	○	牛乳,さごし,赤色辛みそ,豚肉,も みのり	米,米粒麦,ごま油,さとう,白炒り ごま,炒め油,じゃがいも,つきこ んにゃく	にんにく,ながねぎ,たまねぎ,にんじん, さやいんげん,こまつな,もやし,ホール コーン	736 kcal 33.9 g 20.8 g
4 金 ★	高原菜めし 厚焼き卵 豚汁 冷凍みかん	○	油揚げ,牛乳,たまご,豚肉,とうふ, 淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,米粒麦,ごま油,炒め油,さとう, こんにゃく,じゃがいも	野沢菜漬け,にんじん,乾しいたけ,さや えんどう,ごぼう,だいこん,ながねぎ,こ まつな,冷凍みかん	734 kcal 30.8 g 23.9 g
7 月	麦ごはん 赤マンボウのカレーマリネ 肉片湯 マーラーカオ	○	牛乳,ホキ,豚肩肉,たまご,生クリ ーム	米,米粒麦,小麦粉,揚げ油,さとう, サラダ油,炒め油,ごま油,でんぷ ん,コーンスターチ	赤ピーマン,ピーマン,黄ピーマン,たま ねぎ,しょうが,にんじん,はくさい,なが ねぎ,さやいんげん	799 kcal 28.6 g 29.3 g
8 火	エビクリームライス じゃがいもとベーコンのスープ こんにゃくサラダ	○	とり肉,調理用牛乳,あさり,むきえ び,牛乳,ベーコン	米,米粒麦,バター,炒め油,小麦粉, サラダ油,でんぷん,じゃがいも, 白炒りごま,さとう,ごま油	にんじん,たまねぎ,スライスマッシュ ルーム,ピーマ ン,ホールコーン,こまつな,もやし,きゅ うり	757 kcal 27.0 g 26.7 g
9 水 ★	麦ごはん 花シュウマイ 野菜の菊花和え さつま汁	○	牛乳,豚挽き肉,豆腐,おから,とり 肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,米粒麦,でんぷん,ごま油,しゅ うまいの皮,さとう,炒め油,こ んにゃく,さつまいも	たまねぎ,ながねぎ,しょうが,こまつな, はくさい,菊のり,ごぼう,にんじん,だい こん	714 kcal 26.4 g 17.3 g
10 木	なすとトマトソースのスパゲティ マセドアンサラダ アロエ入りヨーグルト	○	豚挽き肉,赤色辛みそ,粉チーズ,牛 乳,プレーンヨーグルト	スパゲティ,サラダ油,揚げ油,炒 め油,じゃがいも	なす,にんにく,たまねぎ,ホールのマト, きゅうり,にんじん,ホールコーン,パ イナップル,もも,アロエ	762 kcal 30.5 g 25.6 g
11 金 ★	鶏ちゃんライス すったて汁 なし	○	とり肉,赤色辛みそ,牛乳,豚肉,油 揚げ,淡色辛みそ,大豆	米,米粒麦,炒め油,さとう,じゃが いも	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, キャベツ,しめじ,ピーマン,ごぼう,だい こん,ながねぎ,こまつな,日本なし	726 kcal 34.6 g 20.0 g
14 月	高野豆腐のそぼろごはん いかのかりん揚げ 大根としめじのみそ汁	○	とり挽き肉,高野豆腐,牛乳,いか, 油揚げ,乾燥わかめ,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,じゃがいも	にんじん,乾しいたけ,ながねぎ,しょう が,だいこん,たまねぎ,しめじ,だいこん の葉	772 kcal 30.0 g 23.5 g
15 火	キムチチャーハン 棒ぎょうざ もずく入りスープ	○	豚肩肉,たまご,牛乳,豚挽き肉,と うふ,もずく	米,米粒麦,炒め油,白炒りごま,焼 きふ,ごま油,でんぷん,ジャパギョ ウの皮,小麦粉,サラダ油	にんじん,キムチ,ピーマン,にんにく, しょうが,キャベツ,ながねぎ,ニラ,たけ のこ,たまねぎ,こまつな	717 kcal 28.5 g 22.7 g
16 水	ブルーベリージャムサンド あっさりスープ ポテトクリーム焼き	○	牛乳,ベーコン,豚挽き肉,レンズま め,調理用牛乳,脱脂粉乳,生クリー ム,ピザ用チーズ	ジャパソ,ブルーベリージャム,炒 め油,じゃがいも,バター,パン粉	たまねぎ,にんじん,えのきだけ,キャベ ツ,こまつな	718 kcal 34.4 g 27.3 g
17 木	小松菜ピラフ ポテトオムレツ ヌードルスープ	○	とり肉,牛乳,ベーコン,調理用牛 乳,たまご,豚肉	米,米粒麦,バター,炒め油,じゃが いも,ヌードル	にんにく,たまねぎ,ホールコーン,こま つな,グリーンピース,しょうが,にんじん, キャベツ	771 kcal 32.0 g 23.6 g
18 金 ★	麦ごはん 鮭のあけほの焼き じゃがいもの金平 もやしのみそ汁	○	牛乳,生鮭,とうふ,乾燥わかめ,淡 色辛みそ,赤色辛みそ	米,米粒麦,じゃがいも,揚げ油,炒 め油,つきこんにゃく,さとう	にんじん,ごぼう,もやし,こまつな,なが ねぎ	764 kcal 35.2 g 27.2 g
24 木	きつねうどん おはぎ 野菜のごまあえ	○	油揚げ,とり肉,かまぼこ,牛乳,あ ずき,きな粉	冷凍うどん,さとう,米,もち米,米 粒麦,白炒りごま,白すりごま	にんじん,たけのこ,乾しいたけ,ながね ぎ,こまつな,もやし,キャベツ	706 kcal 30.4 g 19.2 g
25 金 ★	麦ごはん さんまのかば焼き 月見団子汁 もやしとキャベツのおかか和え	○	牛乳,さんまの開き,絹とうふ,油揚 げ,かつお節	米,米粒麦,小麦粉,でんぷん,揚げ 油,さとう,白玉粉,炒め油	かぼちゃ,にんじん,だいこん,ながねぎ, こまつな,もやし,キャベツ	759 kcal 28.1 g 23.6 g
28 月	麦ごはん さばの味噌煮 シャキシャキ和え かきたま汁	○	牛乳,さば フィレ,赤色辛みそ,と り肉,乾燥わかめ,とうふ,たまご	米,米粒麦,さとう,でんぷん,ごま 油	しょうが,切干大根,もやし,こまつな,に んじん,きゅうり,ながねぎ	713 kcal 35.8 g 25.4 g
29 火	レンズ豆入りドライカレー 何でもせん切サラダ 白玉フルーツポンチ	○	レンズまめ,豚挽き肉,牛乳,干ひじ き,絹とうふ	米,米粒麦,バター,炒め油,サラダ 油,さとう,白玉粉	セロリー,しょうが,たまねぎ,にんじん, ピーマン,レーズン,だいこん,キャベツ, きゅうり,レモン,パイナップル,もも	759 kcal 23.9 g 18.6 g
30 水	さつま芋ごはん ししゃものごま天ぷら けんちん汁 カリカリ油揚げのおひたし	○	牛乳,ししゃも,たまご,とうふ,油 揚げ	米,米粒麦,さつまいも,小麦粉,黒 炒りごま,白炒りごま,揚げ油,炒 め油,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,えのきだけ, ながねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	769 kcal 30.5 g 29.3 g