



















日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人あたり kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
4	火	麦入りごはん		鯖の西京焼き キャベツとツナの煮物 ばち汁	ぎゅうにゅう さわら しろみそ ツナ かまぼこ あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう そうめんばち	701	31.3	23.9
5	水	ブルコギ丼		まめまめサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ピッコロハム だいず ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん にはら き/パプリカ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり えだまめ パセリ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	735	27.1	27.8
6	木	麦入りごはん		チキン南蛮 白菜の煮びたし ふとみつばのすまし汁	ぎゅうにゅう とり にく ひらてん	はくさい チンゲンサイ みつば にんじん	こめ おおむぎ あぶら でんぶん さとう タルタルソース ふ	759	29.4	27.6
7	金	麦入りごはん		鶏肉ときのこのトマト煮 ビーフンサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう とり にく チキンハム ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム にんにく トマト きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ビーフン ノンエッグマヨネーズ	713	25.3	20.7
10	月	麦入りごはん		かつおのミンチカツ きゅうりの中華え ニラ玉スープ	ぎゅうにゅう カツオのミンチカツ チキンハム たまご	きゅうり キャベツ にんじん にはら たまねぎ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	729	23.9	30.0
11	火	麦入りごはん		豚肉のみそ焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	ぎゅうにゅう ぶた にく しろみそ ひじき だいず ちくわ とうふ	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ほししいたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら	739	30.5	28.9
12	水	中華どんぶり		ツナと水菜のサラダ たまねぎのみそ汁	ぶた にく ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ みそ	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ はねぎ だいこん みずな	こめ おおむぎ あぶら でんぶん ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	718	26.5	27.5
13	木	キーマカレー		にんじんとキャベツのサラダ	とり ひき にく だいず ぎゅうにゅう ツナ	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ キャベツ	こめ おおむぎ あぶら さとう オリーブゆ	734	27.0	28.0
14	金	麦入りごはん		かぼちゃ入りオムレツ 野菜ソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう かぼちゃ入りオムレツ ソーセージ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん コーン セロリ パセリ トマト	こめ おおむぎ あぶら バター さとう じゃがいも	711	21.6	27.2
17	月	麦入りごはん		ハンバーグのきのこあんかけ たくあんえ 豚汁	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶた にく とうふ みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが きゅうり もやし たくあん だいこん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん さつまいも	731	28.7	24.9
18	火	麦入りごはん		チャブチエ ほうれん草のスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶた にく あかみそ 糸かまぼこ ヨーグルト	しょうが にんじん ビーマン あかパプリカ たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう	こめ おおむぎ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	748	25.2	25.0
19	水	麦入りごはん		じゃぶ れんこんサラダ かまぼこのすまし汁	ぎゅうにゅう とり にく やきとうふ チキンハム かまぼこ	はくさい たまねぎ しろねぎ ごぼう れんこん キャベツ にんじん えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら しらすき ふ さとう ノンエッグマヨネーズ	698	29.6	22.7
20	木	パン		ハムステーキ コーンサラダ さつまいものシチュー	ジョア ハム とり にく ぎゅうにゅう	コーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	パン オリーブゆ さとう さつまいも	722	26.7	25.2
21	金	ごはん		さばの竜田揚げ 小松菜のごま和え わかめとじゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう さば ちくわ わかめ みそ	しょうが こまつな キャベツ にんじん はねぎ	こめ あぶら でんぶん ごま さとう じゃがいも	749	29.2	28.4
25	火	麦入りごはん		白菜と厚揚げの中華煮 しゅうまい 大根のすまし汁	ぎゅうにゅう ぶた にく あつあげ しゅうまい わかめ	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが だいこん えのきたけ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら でんぶん	762	27.5	32.6
26	水	ハヤシライス		ブロッコリーのサラダ りんご	ぎゅう にく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きパプリカ りんご	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも オリーブゆ さとう	756	23.3	24.9
27	木	麦入りごはん		鮭のもじじ焼き 茎わかめのきんぴら 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ ぶた にく あつあげ みそ	にんじん くきわかめ ごぼう さやいんげん こまつな	こめ おおむぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	723	35.5	26.1
28	金	麦入りごはん		鶏肉の照り焼き ツナサラダ かぼちゃのスープ	ぎゅうにゅう とり にく ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ	こめ おおむぎ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ	722	32.7	27.0