



★マークは、パンにはさんで食べてください。

日付	献立名		飲み物	使う 食器	おもに体の組織 をつくる (赤の食品)	おもに体の調子 を整える (緑の食品)	おもにエネルギー となる (黄の食品)	エネルギー たんぱく質
1(水)	ご飯	白菜のみそ汁 さけの塩焼 刻み昆布のそぼろ煮	牛乳	 2	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, さけ, ぶたかた, こんぶ	たまねぎ, はくさい, にんじん, こんにゃく	こめ, あぶら, さとう	622kcal 32.7g
2(木)	ご飯	十五夜 献立 団子汁 里芋と鶏肉のみそ煮 みかん	牛乳	 2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, とりもも, みそ	にんじん, だいこん, しいたけ, ながねぎ, こまつな, しょうが, たまねぎ, みかん	こめ, しらたまもち, あぶら, さといも, さとう, でんぱん	661kcal 24.2g
3(金)	横割り丸パン	野菜スープ ★ハムカツ(ソース) ★スクランブルエッグ	牛乳	 2	ぎゅうにゅう, ハム, たまご	たまねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム	まるパン, あぶら, さとう, パンこ	620kcal 29.9g
6(月)	ご飯	マーボー豆腐 春巻 三色杏仁ゼリー	牛乳	 2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, とうふ, みそ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, ながねぎ, キャベツ, にら	こめ, あぶら, さとう, でんぱん, はるさめ, はるまきのかわ, ゼリー	795kcal 27.6g
7(火)	ご飯	呉(ご)汁 いかのおかかマヨ焼 こんにゃくの甘辛炒め	牛乳	 2	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, だいた, みそ, いか, かつおぶし, ぶたかた	にんじん, だいこん, ながねぎ, こんにゃく, しいたけ	こめ, ノンエッグマヨネーズ, あぶら, さとう, ごま	664kcal 33.9g
8(水)	ご飯	トックスープ 生揚げのコチュジャン炒め みかん	牛乳	 2	ぎゅうにゅう, とりもも, わかめ, なまあげ, ぶたかた, みそ	にんじん, だいこん, ながねぎ, にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ, みかん	こめ, トック, でんぱん, あぶら, さとう	717kcal 28.5g
9(木)	きのこおこわ	すまし汁 さんまの竜田揚げ ゆで野菜(和風ドレッシング)	はっ酵乳 (いちご)	 2	あぶらあげ, はっこうにゅう, とうふ, かまぼこ, さんま	にんじん, しめじ, しいたけ, ながねぎ, ほうれんそう, しょうが, キャベツ, もやし	こめ, もちごめ, さとう, あぶら, こめこ, でんぱん	785kcal 26.0g
10(金)	横割り丸パン	コンソメスープ ★マスタードチキン チーズポテト	牛乳	 2	ぎゅうにゅう, とりもも, ベーコン, チーズ	たまねぎ, だいこん, にんじん, マッシュルーム, パセリ, にんにく	まるパン, あぶら, ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも	638kcal 36.3g
14(火)	ターメリックライス	ミートボールのトマトスープ いんげん豆のクリーム煮 みかん	牛乳	 2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, だいた, いんげんまめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリ, キャベツ, トマト, みかん	こめ, あぶら, こめこ, でんぱん, さとう	694kcal 26.4g
15(水)	ご飯	五目うま煮 コロッケ(ソース) カラフルゼリー	牛乳	 2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, うずらたまご	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい	こめ, あぶら, でんぱん, じゃがいも, さとう, パンこ, こむぎこ, ゼリー	787kcal 24.3g
16(木)	ご飯	ポークカレー ひじき入りサラダ(塩中華ドレッシング) 青梅産ブルーベリーゼリー	牛乳	 2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, ひじき	にんにく, たまねぎ, にんじん, えだまめ, とうもろこし	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ゼリー	810kcal 28.9g
17(金)	黒砂糖パン	豆乳スープ ハーフチキン じゃこ入りペペロンチーノ	牛乳	 2	ぎゅうにゅう, ベーコン, とうにゅう, とりもも, ちりめんじゃこ	たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, マッシュルーム, バジル, ローレル, にんにく, キャベツ	くろざとうパン, あぶら, こめこ, マカロニ	696kcal 38.7g
20(月)	横割りコッパパン	米粉めん入りスープ ★えび入りバインミーの具 ★大根とにんじんのサラダ (りんごドレッシング)	牛乳	 2	ぎゅうにゅう, とりもも, ぶたかた, えび	もやし, にら, にんにく, レモン, たまねぎ, たけのこ, バジル, だいこん, にんじん	コッパパン, こめこめん, あぶら	604kcal 41.4g
21(火)	ご飯	ユイミータン 揚げぎょうざ(3個) 肉野菜炒め	牛乳	 2	ぎゅうにゅう, たまご, ぶたにく	たまねぎ, とうもろこし, ながねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, たけのこ, もやし, にら	こめ, でんぱん, パンこ, あぶら, さとう, ぎょうざのかわ	709kcal 23.7g
22(水)	ご飯	キャベツのみそ汁 さばの塩焼 ひじきのそぼろ煮	牛乳	 2	ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, さば, ぶたかた, ひじき	たまねぎ, キャベツ, にんじん, しいたけ	こめ, あぶら, さとう	738kcal 30.2g
23(木)	ご飯	ハヤシシチュー いんげんとコーンのソテー りんご	牛乳	 2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, ウインナー りんご	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, いんげん, とうもろこし, りんご	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こむぎこ	732kcal 25.4g
24(金)	ご飯 野菜ふりかけ	大根スープ フカ団子のチリソース めかぶの玉子とじ	はっ酵乳 (グレー)	 2	はっこうにゅう, とりにく, サメにく, たまご, めかぶ	だいこん, にら, たまねぎ, しょうが, にんにく, ながねぎ, にんじん, たけのこ	こめ, パンこ, さとう, でんぱん, あぶら	629kcal 25.7g
27(月)	わかめご飯	春雨と玉子のスープ 鶏肉の唐揚げ キャベツの中華炒め	牛乳	 2	わかめ, ぎゅうにゅう, たまご, とりもも, ぶたかた	にんじん, ながねぎ, にんにく, いんげん, キャベツ, きくらげ	こめ, はるさめ, こめこ, でんぱん, あぶら	707kcal 28.3g
28(火)	ご飯	ひよこ豆のカレー グリーンサラダ(ナットドレッシング) レモンゼリー	牛乳	 2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, ひよこまめ, わかめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, いんげん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ゼリー	779kcal 28.8g
29(水)	ご飯	きのこ汁 さわらのごまだれかけ ごぼうと豚肉のみそ炒め	牛乳	 2	ぎゅうにゅう, とうふ, さわら, ぶたかた, みそ	しめじ, えのきたけ, しいたけ, ながねぎ, しょうが, にんじん, ごぼう	こめ, あぶら, ごま, さとう, でんぱん	689kcal 33.5