



日	曜	献立		体の組織を作る食品群		体の調子をととのえる食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
		主食	飲み物	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実		
1	水	たけのこごはん (ごはん)	牛乳	(たけのこごはんの具) かつおフライ すまし汁 柏餅	油揚げ 豚肉 かつお かまぼこ 豆腐 あずき	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ 干しいたけ えのきたけ	ごはん 砂糖 小麦粉 パン粉 麩 もち	油	819 35.0 25.6
2	木	こめっこばん	牛乳	ぎょうざ しょうゆラーメン わかめと野菜の中華あえ	豚肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	もやし キャベツ ねぎ 生姜 にんにく 大根	こめっこばん 中華麺 砂糖	ごま ごま油	746 34.0 25.2
3	金	憲法記念日 									
6	月	振替休日 									
7	火	きなこ揚げパン	牛乳	肉野菜炒め レタスと玉子のスープ	きなこ 豚肉 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし レタス たまねぎ コーン	ツイストパン 片栗粉 砂糖	油	745 32.9 28.8
8	水	ごはん	牛乳	さばの生姜じょうゆ焼き 切干大根の炒め煮 キャベツのみそ汁	さば みそ 油揚げ さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	切干大根 生姜 干しいたけ キャベツ たまねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖	油	749 28.4 12.6
9	木	パインパン	牛乳	和風スパゲッティ ひじきサラダ	ベーコン あさり	牛乳 ひじき チーズ	にんじん 万能ねぎ	たまねぎ キャベツ しめじ コーン にんにく きゅうり エリンギ パイン	パン スパゲッティ 砂糖	油 バター ハエツ マヨネーズ	734 28.2 21.5
10	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー アスパラコンサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん アスパガス	たまねぎ りんご 生姜 にんにく コーン キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも	油	749 24.8 17.3
13	月	ごはん	牛乳	厚焼玉子 肉じゃが 山吹あえ	卵 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ しらたき 干しいたけ 枝豆 きゅうり コーン	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま	765 31.5 19.5
14	火	ロールパン	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 五目うどん グレープフルーツ	ちくわ 豚肉 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん	大根 ねぎ 干しいたけ グレープフルーツ	ロールパン 小麦粉 うどん	油	791 33.1 27.5
15	水	ごはん	牛乳	いわしのおろし煮 きんぴら じゃがいもとわかめのみそ汁	いわし みそ	牛乳 わかめ	にんじん	大根 ごぼう こんにゃく たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	685 26.0 17.7
16	木	ココアパン	牛乳	チキンナゲット グリーンピースポターージュ カラフルサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ きゅうり トマト 紫キャベツ	ココアパン じゃがいも	バター	780 31.9 27.6
17	金	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ 生姜 にんにく 干しいたけ キャベツ もやし	ごはん 砂糖 春雨 片栗粉	油 ごま油	731 27.7 21.8
20	月	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 中華風スープ 桃のヨーグルトかけ	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ 生姜 にんにく キャベツ もやし 黄桃	ごはん 砂糖	ごま ごま油	724 30.2 19.3
21	火	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグケチャップソース プチプチ海藻サラダ ウインナーと野菜のスープ	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳 わかめ 海藻	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	パーカーハウス 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	766 31.8 29.7
22	水	ごはん	牛乳	生揚げのオスターソース炒め ポークしゅうまい チンゲン菜とえのきのスープ	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲン菜	しめじ 枝豆 たまねぎ えのきたけ 生姜 ねぎ キャベツ 干しいたけ	ごはん 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	759 28.6 21.9
23	木	ピラフ (ごはん)	牛乳	(ピラフの具) 焼きつくね ABCスープ	ウインナー 鶏肉 パン うすら卵	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく キャベツ	ごはん マカロニ じゃがいも	油 バター	715 27.0 22.8
24	金	ハヤシライス (ごはん)	牛乳	(ハヤシルウ) ツナマヨ大根サラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム 生姜 にんにく 大根 きゅうり レモン	ごはん じゃがいも	油 ハエツ マヨネーズ	788 23.7 26.3
27	月	小松菜ごはん (ごはん)	牛乳	(小松菜ごはんの具) 赤魚の西京焼き 豚汁	鶏肉 油揚げ 赤魚 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	コーン 干しいたけ こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	728 37.1 23.2
28	火	背割コッパパン	牛乳	焼きそば 杏仁フルーツ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ もやし パイン 黄桃 みかん	コッパパン 中華麺 杏仁豆腐	油	772 26.8 20.1
29	水	ごはん	牛乳	アジフライ (ソース) ピリ辛こんにゃく 新たまねぎのみそ汁	アジ 鶏肉 みそ ちくわ 豆腐	牛乳	にんじん	生姜 こんにゃく たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 ごま ごま油	778 32.4 24.2
30	木	黒コッパパン	牛乳	オムレットマトソース クラムチャウダー オレンジ	卵 あさり ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ トマト	マッシュルーム たまねぎ オレンジ	黒コッパパン 砂糖 じゃがいも	油 バター	719 31.0 21.8
31	金	ごはん	牛乳	チンジャオロースー もやしのナムル 水餃子スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	たけのこ たまねぎ 生姜 干しいたけ キャベツ もやし コーン	ごはん 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油 ごま	754 29.6 19.7

※都合により献立を変更する場合がありますので、御了承ください。

※地場産野菜と旬の食材を使った献立は、太字になっています。

【小松菜・チンゲン菜・ピーマン・たまねぎ・キャベツ・にんじん】

