
















日	曜	献立名	主な食品	栄養価			
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
13	火	 牛乳	ちらし寿司 米 三温糖 穀物酢 食塩 油揚げ にんじん 干しいたけ みりん 三温糖 しょうゆ 清酒 鶏卵 米サラダ油 小松菜 刻みのり	839	32.7	3.0	
			鶏のから揚げ 鶏肉 にんにく しょうが 食塩 清酒 ごま油 しょうゆ でん粉 薄力粉 なたねサラダ油				
			ごま和え 小松菜 にんじん もやし しょうゆ 三温糖 白ごま				
14	水	 牛乳	スパゲティミートソース スパゲティ(小麦) オリーブオイル しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ 豚肉 鶏しほ 赤ワイン 食塩 こしょう 大豆 トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 薄力粉 米サラダ油 バター チーズ ナツメグ	858	33.4	3.2	
			小松菜とツナサラダ 小松菜 にんじん キャベツ 米サラダ油 穀物酢 上白糖 レモン汁 食塩 こしょう しょうゆ ツナ				
15	木	 牛乳	ひじきご飯 米 麦 米サラダ油 鶏肉 にんじん 油揚げ 芽ひじき 大豆 清酒 三温糖 みりん しょうゆ	819	33.3	3.1	
			さわらの西京みそだれ さわら 清酒 しょうゆ でん粉 薄力粉 なたねサラダ油 西京みそ 三温糖 みりん				
			磯の香和え ほうれんそう キャベツ にんじん しょうゆ みりん 刻みのり				
16	金	 牛乳	塩ラーメン 蒸し中華麺(小麦粉、塩、かんすい) 豚肉 にんじん もやし キャベツ 生わかめ ホールコーン しょうが にんにく 米サラダ油 食塩 こしょう しょうゆ 清酒 ごま油 バター	752	27.1	4.5	
			ツナ野菜ぎょうざ ぎょうざの皮(小麦粉、) ツナフレーク たまねぎ キャベツ たら しょうが にんにく 食塩 こしょう しょうゆ ごま油 でん粉 なたねサラダ油 薄力粉				
19	月	 牛乳	きなこ揚げパン ツイストパン(小麦粉、砂糖、ショートニング、イースト、脱脂粉乳、食塩、 他) なたねサラダ油 きなこ 食塩 三温糖	771	30.2	3.2	
			肉団子のスープ 鶏肉 切干大根 鶏卵 食塩 こしょう しょうが でん粉 干しいたけ だけのご水煮 にんじん キャベツ 清酒 しょうゆ 長ねぎ 小松菜 ごま油				
20	火	 牛乳	炊き込みキムチチャーハン 米 麦 米サラダ油 ごま油 にんにく しょうが 白菜キムチ(白菜、 大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ しょうが、食塩、砂糖、昆布、 他) 豚肉 干しいたけ 切干大根 長ねぎ たら 食塩 こしょう しょうゆ 鶏卵	760	31.5	4.4	
			ワンタンスープ ウェーブワンタン 豚肉 ほうれんそう 長ねぎ にんじん うすらの卵 食塩 こしょう しょうゆ				
			ヨーグルト ヨーグルト(乳製品、砂糖、ゼラチン、寒天、等)				
21	水	 牛乳	わかめとじゃこのご飯 米 麦 炊き込みわかめ(わかめ、食塩、砂糖、他) ちりめんじゃこ 白ごま	763	32.2	3.8	
			肉じゃが 米サラダ油 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん 三温糖 みりん 清酒 しょうゆ				
			即席漬け キャベツ にんじん きゅうり 食塩 七味とうがらし しょうゆ				
22	木	 牛乳	親子うどん 地粉うどん(小麦粉、食塩) 鶏肉 にんじん 鶏卵 でん粉 生わかめ 長ねぎ ほうれんそう 清酒 三温糖 みりん しょうゆ 食塩	779	37.5	5.8	
			笹かまのりごま揚げ 笹かまぼこ(スuketouダラ、でん粉、砂糖、食塩、みりん、清酒) 薄力粉 鶏卵 青のり 薄力粉 黒ごま なたねサラダ油				
			みかんゼリー みかんジュース 白ワイン 粉寒天 上白糖 みかん缶詰				
23	金	 牛乳	チキンカレー 米 麦 鶏肉 白ワイン にんにく しょうが じゃがいも にんじん たまねぎ アップルソース トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 薄力粉 米サラダ油 バター カレー粉 食塩 こしょう オールスパイス	858	27.0	3.6	
			海藻サラダ 海藻ミックス サラダこんにゃく にんじん キャベツ もやし 三温糖 食塩 穀物酢 しょうゆ 米サラダ油 ごま油				
26	月	 牛乳	マーボー丼 米 麦 米サラダ油 トウバンジャン しょうが にんにく 干しいたけ 長ねぎ 豚肉 大豆 にんじん 清酒 しょうゆ てんめんジャン 三温糖 豆腐 でんぶん ごま油 たら ラー油	777	31.7	3.5	
			小松菜のナムル 小松菜 もやし にんじん しょうゆ 三温糖 穀物酢 ごま油 ラー油 食塩 白ごま				
27	火	 牛乳	たけのご飯 米 麦 たけのご水煮 鶏肉 油揚げ にんじん 清酒 みりん しょうゆ 米サラダ油 さやいんげん	800	34.3	4.1	
			あじの辛子風味フライ あじ にんにく 洋からし 穀物酢 しょうゆ 薄力粉 鶏卵 パン粉 青のり なたねサラダ油				
			具だくさんみそ汁 たまねぎ じゃがいも にんじん えのきたけ ほうれんそう 油揚げ みそ				
28	水	 牛乳	五目あんかけ焼きそば 蒸し中華麺(小麦粉、塩、かんすい) 米サラダ油 しょうが にんにく 干しいたけ たけのご水煮 豚肉 にんじん たまねぎ もやし キャベツ いか うすら卵 食塩 こしょう しょうゆ 清酒 穀物酢 でん粉 ごま油 ごまつな	826	34.4	3.9	
			二色春巻き 春巻きの皮(小麦粉、塩、水) レバー入りウインナー チーズ なたねサラダ油				
30	金	 牛乳	キャロットピラフ 米 麦 米サラダ油 鶏肉 にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ 食塩 こしょう しょうゆ	791	34.6	4.0	
			鶏肉のクリームソース 鶏肉 しょうが にんにく こしょう 食塩 白ワイン 米サラダ油 バター 薄力粉 牛乳 たまねぎ マッシュルーム チーズ パセリ				
			小松菜のソテー 小松菜 ベーコン 米サラダ油 塩 こしょう				
			グレープゼリー グレープゼリー(ぶどう果汁、砂糖、ワイン、水、他)				
☆ 都合により、材料や献立を変更する場合があります。ご了承ください。				平均	799	32.3	3.9