



ひ	ようび	献立名		赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱やかになるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g	
		主食	のみもの					主菜 副菜など
1	げつ	おはしめいじん：きりさく ごはん	牛乳	さごちのみぞマヨやき くずきりじる ピリカラキャベツ	さごち、みそ、 とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、さとう、 ごま、くずきり、ごまあぶら	にんじん、えのきたけ、 ながねぎ、キャベツ	581kcal 24.1g
2	か	あつめる ごはん	牛乳	あつあげとぶたにくのみぞいため かきたまじる スタミナきゅうり	なまあげ、ぶたにく、みそ、 とりにく、たまご、 とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、 ごまあぶら、でんぶん、ごま	キャベツ、にんじん、たけのこ、 しいたけ、にんにく、しょうが、 たまねぎ、こまつなきゅうり	607kcal 22g
3	すい	ほねをとる ごはん	牛乳	さばのしおやき こまつなのみぞしる ちくぜんに	さばあぶらあげ、みそ、 とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、 こんにやく、あぶら、さとう	だいこん、たまねぎ、こまつな、 にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ	645kcal 23.9g
4	もく	つまむ やきとりどん	牛乳	すましじる にまめ	とりにく、わかめ、とうふ、 だいず、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、ごま、 こんにやく、あぶら	しょうが、ながねぎ、 ばんのうねぎ、にんじん、えのき	597kcal 24.8g
5	きん	はさむ あんかけ やきそば	牛乳	わかめスープ のりしおポテト	ぶたにく、わかめ、とりにく、 とうふ、あおのり、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、 ごまあぶら、でんぶん、 ごま、じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 もやし、にら、しいたけ、 えのきたけのこ、 ながねぎ、コーン	581kcal 21.9g
8	げつ	サッカーWカップかいさいこく メキシカン ライス	牛乳	フライドフィッシュ クリーミーポテトスープ メーブルサラダ	ぶたにく、ほき、ハム、 なまクリーム、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、バター、 でんぶん、こむぎこ、 じゃがいも、さとう、 メーブルシロップ、オリーブゆ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 コーン、しょうが、にんにく、 パセリ、キャベツ	664kcal 25.2g
9	か	はちおうじさんキャベツ サルササンド	牛乳	はちおうじさんキャベツのクリームに ツナとだいごんのサラダ	ウインナー、とりにく、ハム、 とりにく、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、ツナ	パン、さとう、コーンスターチ、 じゃがいも、あぶら、こむぎこ、 バター、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、トマト、にんじん、 キャベツ、だいこん、きゅうり、 りんごジュース	738kcal 21.6g
10	すい	はとくちのけんこうしゅうかん かみかみごはん	牛乳	しろうかさやのしちみやき くたくさんみぞしる くまわかめのしょうがいだめ くだもの（れいとうみかん）	わかめ、じゃこ、ほき、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、 くまわかめ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、じゃがいも、 あぶら、ごまあぶら	にんにく、ながねぎ、だいこん、 にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、しょうが、みかん	596kcal 28.8g
11	もく	サッカーWカップ：オランダ バターライス	牛乳	ポイルウインナー ヒュッツポット エルテンスーフ アップルミニケーキ	ウインナー、ハム、 とりにく、たまご、ぎゅうにゅう	こめ、バター、 じゃがいも、こむぎこ、さとう	パセリ、たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、セロリ、 りんご、レーズン	664kcal 19.3g
12	きん	スパゲティ ミートソース	牛乳	フレンチサラダ オレンジポンチ	ぶたにく、チーズ、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブゆ、 あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、セロリ、 にんにく、トマト、キャベツ、 きゅうり、コーン、おうとうかん、 みかんジュース	629kcal 22.4g
15	げつ	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ちゅうかふうたまごスープ まめこくどう	とうふ、ぶたにく、みそ、 たまご、だいず、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、でんぶん、さとう	ながねぎ、にんじん、にら、しょうが、 にんにく、たまねぎ、 えのきたけ、コーン	634kcal 26.6g
16	か	にゅうばい うめごはん	牛乳	いかのまつかさやき ごじる ごもくきんぴら	いか、だいず、ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ、 さつまあげ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、 こんにやく、さとう、ごまあぶら	うめ、ゆかり、にんじん、だいこん、 ながねぎ、ごぼう、 れんこん、さやいんげん	584kcal 27.7g
17	すい	はちおうじさんたまねぎ ひじきどまめの ピラフ	牛乳	さけのこうそうばんこやき はちおうじさんたまねぎのスーフ やさしいサラダ	ぶたにく、だいず、ひじき、さけ、 とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、バター、 さとう、オリーブゆ、パンこ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、 パセリ、こまつな、キャベツ、コーン	596kcal 27.3g
18	もく	しゅん：あじ とりにくしょうが ごはん	牛乳	あじのねぎしおやき かぶのみぞしる にびだし くだもの（れいとうみかん）	とりにく、あぶらあげ、あじ、 わかめ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、 ごま、じゃがいも、さとう	にんじん、まいたけ、しょうが、 にんにく、ながねぎ、たまねぎ、 かぶ、こまつな、もやし、しめじ、みかん	597kcal 26.9g
19	きん	サッカーWカップ：チュニジア チュニジアライス	牛乳	フリック ひよこまめのサラダ	ハム、とりにく、ツナ、 うずらたまご、プロセスチーズ、 ひよこまめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、オリーブゆ、さとう、 じゃがいも、あぶら、 ぎょうざのかわ	なす、ズッキーニ、たまねぎ、 マッシュルーム、にんにく、 トマト、きゅうり、キャベツ	674kcal 23.4g
22	げつ	ごはん	牛乳	にく豆腐 みぞけんちん ごまあえ	とうふ、ぶたにく、 あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、しらたき、あぶら、さとう、 でんぶん、じゃがいも、 こんにやく、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、 ごぼう、ながねぎ、こまつな、もやし	597kcal 22.3g
23	か	100年フード：こうちけん ごはん	牛乳	とりのゆずがらめ えのきのみぞしる やさしいなんぼんづけ	とりにく、わかめ、とうふ、 あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、ごまあぶら	ゆず、えのき、たまねぎ、 ながねぎ、きゅうり、だいこん	630kcal 23.2g
24	すい	しもなかたまねぎ わかめごはん	牛乳	やしきしゃも じゃがいものどぼろに おかかあえ	わかめ、ししゃも、 とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、 じゃがいも、こんにやく、 さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし	601kcal 20.4g
25	もく	サッカーWカップ：スウェーデン ガーリックライス	牛乳	ますのレモンふうみ ピッティパンナ まめのスープ	ます、ウインナー、とりにく、ハム、 ひよこまめ、ぎゅうにゅう	こめ、オリーブゆ、あぶら、 じゃがいも、バター	にんにく、パセリ、レモン、たまねぎ、 コーン、にんじん、グリーンピース、 セロリ、トマト	626kcal 26.2g
26	きん	ミルクパン	牛乳	てづくりりんごジャム ポトフ わかめツナサラダ	とりにく、ツナ、 わかめ、ぎゅうにゅう	パン、さとう、じゃがいも、 あぶら、ごまあぶら、ごま	りんご、レモン、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、しょうが、にんにく、 コーン、きゅうり、もやし	650kcal 22.4g
29	げつ	たまごとレタスの チャーハン	牛乳	ワンタンスーフ カムジャタン くだもの（れいとうぼんかん）	たまご、とりにく、 ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、ワンタン、 ごまあぶら、じゃがいも、ごま	ながねぎ、レタス、しょうが、 にんじん、もやし、しいたけ、 たまねぎ、にんにく、にら、ぼんかん	595kcal 20.2g
30	か	はちおうじさんズッキーニ はちおうじさん ズッキーニの カレーライス	牛乳	だいこんサラダ フルーツヨーグルト	とりにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、ズッキーニ、りんご、 だいこん、きゅうり、フルーツミックス	642kcal 19.3g

※献立は材料の入荷状況により変更する事があります。