



日・曜日	こんだてめい		おかず	おもなざいりょうめい			エネルギー たんぱく質 たんぱく質
	主食	おやつ		血や肉になるもの(赤)	脂や油になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	
1金	しゅん しよくでい 旬の食材 グリンピース グリンピースごはん		たこやきふうがんも ごま和え 呉汁	がんもどき かつおぶしこ あおのり だいず ぶたにく とうふ みそ けずりぶし きゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも こんにやく あがら	グリンピース こまつな にんじん もやし しめじ だいこん ながねぎ	612kcal
							24.5g
7木	しゅん しよくでい 端午の節句 献立 ごはん		さごちの照り焼き たけのこのきんぴら 端午のすまし汁 果物(みょうかん)	さごち とりにく とうふ かまぼこ こんが けずりぶし きゅうにゅう	こめ さとう あがら ごま	たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん えのきたけ ながねぎ こまつな みしょうかん	600kcal
							27.4g
8金	ビビンバ		ポップビーンズ ワンドンスープ	ぶたにく だいず あおのり けずりぶし きゅうにゅう	こめ さとう あがら でんぷん ごま ワンドンのかわ	にんにく しょうが きりぼしだいこん もやし にんじん こまつな ながねぎ しいたけ	629kcal
							23.1g
11月	ごはん		ふりかけ さばのごまみそ煮 野菜と油揚げの煮びたし すまし汁	ちりめんじゃこ わかめ さば みそ あがらあげ ゆば こんが けずりぶし きゅうにゅう	こめ ごま さとうアーモンド	しょうが キャベツ もやし ほうれんそう にんじん ほんのうねぎ	683kcal
							27.3g
12火	しゅん しよくでい 旬の食材 グリーンアスパラ ミルクパン		グリーンアスパラと ポテトのグラタン はくさいスープ オレンジポンチ	とりにく チーズ ベーコン けずりぶし きゅうにゅう	パン じゃがいも あがら こむぎこ パター	たまねぎ グリーンアスパラ はくさい にんじん コーン みかんジュース フルーツミックスかん (もも、みかん、りんご)	646kcal
							22.7g
13水	ごはん		ししゃもの七味焼き じゃがいものそぼろ煮 野菜のおかか和え	ししゃも あがらあげ ちりめんじゃこ ぶたにく かつおぶし きゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく あがら さとう でんぷん	しょうが ほんのうねぎ たまねぎ にんじん グリンピース もやし にんにく こまつな	639kcal
							24.3g
14木	100年フード 北海道 豚丼		香りキャベツ 具だくさんみそ汁	ぶたにく あがらあげ みそ にぼし きゅうにゅう	こめ あがら さとう でんぷん じゃがいも	しょうが キャベツ ごぼう にんじん だいこん たまねぎ こまつな ながねぎ	657kcal
							23.3g
15金	八王子ラーメン		うずら卵のからめ煮 ポテトの包み揚げ 果物(冷凍みかん)	ぶたにく けずりぶし にぼし うずらのたまご きゅうにゅう	むしちゅうかめん あがら ごま じゃがいも きょうざのかわ	たけのこ にんにく しょうが コーン もやし きくらげ こまつな たまねぎ れいどうみかん	633kcal
							23.5g
19火	セサミトースト		ビーンズマトシチュー カリカリじゃこサラダ	きんときまめ ベーコン とりにく チーズ ちりめんじゃこ きゅうにゅう	パン パター さとう ごま じゃがいも あがら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリンピース コーン ホールトマト キャベツ	636kcal
							23.3g
20水	五目うま煮丼		手作りさかなセサミ 春雨スープ	とうふ いか えび ぶたにく うずらのたまご いりこ けずりぶし きゅうにゅう	こめ あがら でんぷん さとう ごま はるさめ	にんじん はくさい にんにく ながねぎ たけのこ しょうが さやいんげん しいたけ たまねぎ きくらげ こまつな	641kcal
							26.6g
21木	台湾 海外交流献立 ルーローハン		タンファータン りんごヨーグルト	ぶたにく とりにく たまご けずりぶし ヨーグルト きゅうにゅう	こめ さとう でんぷん あがら	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ にんじん こまつな りんご	646kcal
							24.2g
22金	味噌カツ丼		きのこスープ スタミナきゅうり	とりにく みそ とうふ けずりぶし たまご きゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう ごま あがら	キャベツ にんじん ながねぎ しいたけ しめじ えのきたけ きゅうり にんにく	674kcal
							25.8g
25月	ごはん		マーボー豆腐 たまごわかめのスープ 豆黒糖	とうふ ぶたにく みそ たまご とりにく わかめ けずりぶし だいず きゅうにゅう	こめ あがら さとう でんぷん アーモンド	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく たまねぎ	690kcal
							28g
26火	ゆかりごはん		竹輪のマヨネーズ焼き 小松菜汁 ゆでそらまめ	ちくわ かつおぶしこ あおのり とりにく あがらあげ とうふ けずりぶし きゅうにゅう	こめ ごま マヨネーズ でんぷん	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな そらまめ ゆかり	606kcal
							24.1g
27水	しっかり食べよう野菜350 豆入りドライカレー		野菜とジャコのサラダ 果物(メロン)	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ きゅうにゅう	こめ あがら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース もやし しょうが きゅうり にんにく メロン	645kcal
							22.8g
28木	旬の食材 かつお ごはん		かつおの竜田揚げ じゃこ野菜のにんにく風味 かきたま汁	かつお ちりめんじゃこ とりにく たまご とうふ けずりぶし きゅうにゅう	こめ でんぷん あがら さとう	しょうが にんじん キャベツ にんにく もやし たまねぎ こまつな	612kcal
							32.4g
29金	はち大根おろし スパゲッティ		じゃがいもと豆のポタージュ わかめコーンサラダ りんごジュース	ツナ きざみのり しるいんげんまめ ベーコン きゅうにゅう なまクリーム わかめ	スパゲティ あがら さとう じゃがいも パター	だいこん えのきたけ だいこんのは たまねぎ キャベツ コーン もやし にんじん りんごジュース	654kcal
							21.4g

※材料などの都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。