



日曜	献立名			主な材料名						栄養価
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギー
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質
1木	市長元氣応援献立 カレーピラフ		豆腐ハンバーグ ABCスープ ヨーグルトのピーチソースかけ	とりにく とうふ ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ パン マカロニ さとう コーンスターチ	あぶら	にんじん ホールトマト	たまねぎ グリーンピース ホールコーン ごぼう キャベツ セロリ おとうも	652kcal 25.9g
2金	端午の節句献立 あかまい 赤米ごはん		さごちの照り焼き たけのこきんぴら たんご 端午のすまし汁 くだもの 果物(オレンジ)	さごち とりにく ゆば とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	こめ あかまい さとう	あぶら ごま あぶら	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たけのこ ごぼう えのきたけ オレンジ	589kcal 27.8g
7水	ガーリック ライス		ラタトゥイユ たまご 卵スープ まめ くだもの しょうなん 果物(湘南ゴールド)	ベーコン とりにく たまご くだもの いりだいず	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶ くろざとう	オリーブあぶら アーモンド	ホールトマト にんじん こまつな	にんにく なす スズキニ たまねぎ しょうなんゴールド	600kcal 21.5g
8木	きりぼし 切干ごはん		あかうお こうみ や 赤魚の香味焼き やさしい 野菜のおかか和え 呉汁	あぶらあげ あかうお かつおぶし だいず みそ ぶたにく	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	きりぼしだいこん しょうが にんにく ながねぎ もやし だいこん	598kcal 32.1g
9金	あ きなご揚げパン		ワントンスープ くだもの 果物(オレンジ) グリーンアスパラとツナのサラダ	きなこ ぶたにく あおだいず ツナ	わかめ ぎゅうにゅう	パン さとう ワントンのかわ	あぶら こまあぶら ごま	にんじん チンゲンツアイ グリーンアスパラ	ながねぎ もやし ほししいたけ キャベツ ホールコーン オレンジ	590kcal 22.6g
12月	台湾・高雄市 海外友好交流都市献立 ルーローハン		ルオポータン パインヨーグルト	ぶたにく とりにく	ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶ	ごまあぶら	チンゲンツアイ にんじん こねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ だいこん もやし パイン	632kcal 22.9g
13火	ごまごはん		アジのサンガ焼き 100年フード うめ あ 梅しらす和え けんちん汁 くだもの しょうなん 果物(湘南ゴールド)	あじすりみ たらすりみ とりにく みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	しらすぼし ぎゅうにゅう	こめ パン でんぶ さといも	ごま あぶら	にんじん ながねぎ ごぼう しょうが キャベツ うめぼし だいこん しょうなんゴールド	592kcal 24.7g	
14水	ごはん		いかにのねぎ焼き じゃがいものどぼろ煮 のりしめ	いか とりにく	のり ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう でんぶ	ごまあぶら ごま あぶら	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ えのきたけ	591kcal 25.9g
15木	はちおうじ 八王子ラーメン (種別出し)		ポテトのつづ あ 包み揚げ ゆでそら豆	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ちゅうがめん じゃがいも ぎょうざのかわ	あぶら こまあぶら ごま	こまつな	たけのこ にんにく しょうが ホールコーン きくらげ もやし たまねぎ そらめ	617kcal 23.6g
16金	わかめごはん		さけ しょうゆ 鮭のレモン醤油かけ どさんこ汁 キャベツと油揚げの煮びたし	さけ あぶらあげ ぶたにく やきとうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら バター	にんじん レモン キャベツ もやし ながねぎ ホールコーン にんにく	599kcal 29.7g	
20火	マーボー丼		たまご 玉ねぎとわかめのスープ だいず とりにく ちゅうかいだ くだもの 大豆と鶏肉の中華炒め 果物(オレンジ)	とうふ ぶたにく みそ だいず とりにく	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶ	あぶら こまあぶら ごま	にんじん にら あかピーマン	ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン たけのこ えのきたけ オレンジ	636kcal 26.3g
21水	グリーンピース ごはん		かつお たつたあ しる の竜田揚げ みぞ汁 せんざい だいこん くだもの しょうなん 千切り大根のサラダ 果物(湘南ゴールド)	かつお ツナ あぶらあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ でんぶ さとう じゃがいも	あぶら こまあぶら ごま		グリーンピース しょうが きりぼしだいこん しめじ キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ しょうなんゴールド	625kcal 29.3g
22木	ハチミツレモン トースト		ポークビーンズ トマトドレッシングサラダ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン はちみつ じゃがいも こむぎこ さとう	バター あぶら	にんじん トマト	レモン たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン	641kcal 22.9g
23金	ごはん		ぶたにく しょうが や 豚肉のしょうが焼き スタミナ野菜 こまつな しょう くだもの 小松菜のみそ汁 果物(オレンジ)	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら こまあぶら ごま	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく だいこん えのきたけ オレンジ	602kcal 24g
26月	ゆかりごはん		ししやもの七味焼き しん 新じゃがの煮物 ぐ 具だくさんみそ汁	とりにく さつまあげ とうふ みそ あぶらあげ	ししやこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	ゆかりこ こねぎ にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん キャベツ もやし	602kcal 23.1g
27火	さんばそう 三番髪ごはん		とり そうと や 鶏の森都みそ焼き じょうしきまき あ 定番幕和え ろくろ車のすまし汁	とりにく みそ とうふ あぶらあげ かつおぶし	あおのり ほしひじき わかめ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あかまい くろまい きび さとう やきふ	あぶら こまあぶら	にんじん こまつな	もやし えのきたけ ながねぎ	590kcal 24.6g
28水	キムたくごはん		はるま 春巻き きゅうりのぴりから和え たまご レタスと卵のスープ	ぶたにく とりにく ベーコン たまご	わかめ ぎゅうにゅう	こめ はるさめ				