



ひ	ようび	こんだてめい		おもなざいりょうめい			栄養価
		しゅしょく	おかず	ちやにくに なるもの(赤色)	ねつやちからに なるもの(黄色)	からだのちやうしを ととのえるもの(緑色)	
1	木	ごはん  市制記念日	ゆうやけこやけやき とんじる ごまあえ	メルルーサ ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	にんじん だいこん ながねぎ こまつな コーン もやし ごぼう	650 27.1
2	金	おおやねの おむすび  桑都の杜献立	デリチキ チリウイナー くわのはポッブビーンズ はっちくんスープ	とりにく ウイナー ぶたにく だいず ベーコン わかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら でんぶん じゃがいも マカロニ	しょうが たまねぎ にんじん かぶ エリンギ キャベツ コーン ピーマン	734 30.1
5	月	わかめ ごはん  牛乳	ししゃものカレーやき ごじる さといものうまに 旬：さといも	ししゃも だいず わかめ とうふ みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごまこんにゃく あぶら さといも さとう	にんじん だいこん ながねぎ えのきたけ ごぼう れんこん さやいんげん	607 24.9
6	火	じゃこ マヨトースト  ジュース	クリームシチュー わかめサラダ	ちりめんじゃこ ベーコン とりにく わかめ ツナ なまクリーム ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ごま じゃがいも ごまあぶら バター こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり もやし パセリ りんごジュース	605 20.6
7	水	ごはん  牛乳	マーボーとうふ えのきのスープ くきわかめのしょうがいため	とうふ ぶたにく みそ くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	ながねぎ にんじん しょうが にんにく えのきたけ もやし たまねぎ コーン	645 27.3
8	木	ごはん  牛乳	はっほうさい ワンタンスープ まめこくとう くだもの	いか えび ぶたにく みそ たまご わかめ うずらのたまご だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ワンタン さとう	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ しいたけ にんにく しょうが ながねぎ	627 26.1
9	金	にんじん ごはん  目の愛護デー	さけのこうみやき きのこじる きんぴらごぼう	とりにく さけ とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま こんにゃく でんぶん	にんじん にんにく ながねぎ ちんげんさい しいたけ しめじ えのきたけ ごぼう	651 28.4
13	火	ごはん  牛乳	100年フード・福岡県 さわらのしおやき がめに あごだしのふきよせじる	さわら とりにく ちくわ かまぼこ なまあげ とびうお ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも こんにゃく あぶら ごま さとう	にんじん ごぼう たけのこ ゆず さやいんげん ながねぎ えだまめ えのきたけ しめじ	609 29.0
14	水	カレー なんぼん  牛乳	さつまいもとささかまほこのてんぷら きりぼしだいこんのサラダ	とりにく ささかまほこ ツナ ぎゅうにゅう	うどん さつまいも あぶら こむぎこ コーンスターチ ごま ごまあぶら	たまねぎ ながねぎ ほうれんそう にんじん だいこん キャベツ もやし	620 22.2
15	木	キムチたまご チャーハン  牛乳	ちゅうかみそスープ だいずととりにくのちゅうかいため くだもの	ぶたにく たまご とりにく みそ だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん キムチづけ こまつな もやし ながねぎ たけのこ しいたけ しょうが ピーマン にんにく	604 24
16	金	ごはん  牛乳	ぶたにくのしょうがやき じゃがいものみそじる じゃことやさいのいろどりあえ くだもの	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ かつおぶしこ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな ながねぎ にんじん もやし しょうが	623 27.3
19	月	振替休業日 					
20	火	ごはん  牛乳	あつあげとぶたにくのチーズやき けんちんじる こまつなとじゃこのおひたし	なまあげ ぶたにく みそ あぶらあげ チーズ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま こんにゃく ごまあぶら でんぶん	キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ もやし にんにく しょうが しめじ	619 23.8
21	水	りんご ジャムサンド  牛乳	ポークビーンズ かりかりじゃこサラダ	ぶたにく ちりめんじゃこ だいず ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも こむぎこ バター あぶら ごまあぶら	りんご レモン にんじん コーン たまねぎ グリピース キャベツ こまつな	644 27.3
22	木	しゅうげつ ごはん  牛乳	いしがきあげ そくせきづけ はちおうじる	ちくわ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも こむぎこ くり さとう でんぶん ごま あぶら ごまあぶら	にんじん きゅうり キャベツ だいこん しいたけ こまつな ちんげんさい ながねぎ かぶ	627 21.9
23	金	スパゲッティ ミートソース  牛乳	旬：八王子産パッションフルーツ キャベツとコーンのサラダ ヨーグルトのパッションフルーツソースがけ	ぶたにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう コーンスターチ	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく キャベツ コーン パッションフルーツ	617 22.6
26	月	ごはん  牛乳	さばのおろしソース かきたまじる ひじきの	さば とりにく たまご とうふ あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとうこんにゃく あぶら	だいこん にんじん たまねぎ ちんげんさい しいたけ	678 26.4
27	火	アルバートのはたけ カレーピラフ  牛乳	オムレツ 図書コラボ献立 ほくのおじゃがポタージュ おじゃがのみかたりんご 	とりにく たまご ツナ ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ おぎ オリーブゆ じゃがいも あぶら バター さとう	にんじん たまねぎ ピーマン コーン とうみょう にんにく りんご	679 25.4
28	水	さんまの かばやきどん  牛乳	こんさいじる おひたし	さんま とうふ みそ かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	だいこん にんじん えのきたけ ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ もやし	655 22.2
29	木	カレー ライス  ジョア	コールスロー オレンジポンチ	とりにく ジョア	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら バター さとう	たまねぎ にんじん グリピース しょうが にんにく キャベツ りんご コーン フルーツミックス	639 16.4
30	金	ガーリック ライス  牛乳	ウイナーとやさいのスープに わかめとじゃこのサラダ ブルーベリーマフィン	とりにく ウイナー わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ おぎ オリーブゆ バター あぶら こむぎこ さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし ブルーベリー	600 20.7

※献立は材料の都合により変更する場合があります。果物は、季節の果物を使用します。