



日・曜日	こんだてめい			おもなざいりょうめい			ちゅうがくねん エネルギー たんぱく質
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	
2月	キムチたまご チャーハン		ワンタンスープ ポップビーンズ 果物 さくらんぼ	ぶたにく たまご けずりぶし だいす とりにくあおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう ワンタン でんぶん あぶら ごまあぶら	キムチづけ ながねぎ もやし しいたけ さくらんぼ にんじん こまつな	607kcal 21.5g
3火	しっかり食べよう野菜350 スパゲティミートソース		野菜スープ オレンジポンチ	ぶたにく ハム けずりぶし チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ コーン りんごかん みかんジュース にんじん トマト	628kcal 22.9g
4水	歯と口の健康週間 かみかみごはん		赤魚の一味焼き 臭だくさんみそ汁 スタミナきゅうり	あかうお とりにく あぶらあげ みそ けずりぶし わかめ じゃこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう こま あぶら ごまあぶら	にんにく ながねぎ だいこん たまねぎ えのきたけ きゅうりにんじん	610kcal 28.9g
5木	ミルクパン		金時豆のポークシチュー コロコロピクルス 果物 バレンシアオレンジ	きんときまめ ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら バター オリーブゆ	にんにく たまねぎ グリーンピース きゅうり だいこん バレンシアオレンジ にんじん	615kcal 22.1g
6金	旬の食材:ズッキーニ 八王子産ズッキーニ のカレーライス		じゃこサラダ みかんヨーグルト	とりにく じゃこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ さとうあぶら バター ごま	たまねぎ にんにく しょうが ズッキーニ りんご キャベツ みかん にんじん	666kcal 20.3g
9月	五つ星献立 ごはん		マーボー豆腐 にらたまスープ ごまめナッツ 果物 清見オレンジ	とうふ ぶたにく みそ とりにく たまご けずりぶし いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら アーモンド ごま	ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ きよみオレンジ にんじん にら	678kcal 27.9g
10火	旬の食材:八王子産たまねぎ ひじきと豆のピラフ		鮭の香草パン粉焼き 八王子産たまねぎのスープ 野菜サラダ	だいす さけ とりにく けずりぶし ひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう パン あぶら オリーブゆ	しいたけ たまねぎ にんにく キャベツ コーン にんじん パセリ こまつな	600kcal 28.4g
11水	旬の食材:うめ うめごはん		いかのしょうが炒め 呉汁 変わりきんぴら	いか だいす ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ けずりぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく スパゲティ こんにゃく さとう こま あぶら	うめ だいこん ながねぎ ごぼう ゆかり にんじん さやいんげん	615kcal 29g
12木	ごはん		豚肉のしょうが焼き みそ汁 浅漬け	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	たまねぎ しょうが だいこん ながねぎ えのきたけ キャベツ きゅうりにんじん	604kcal 24.9g
13金	旬の食材:八王子産きゃべつ セサミトースト		八王子産キャベツのクリーム煮 ツナとだいこんのごまサラダ りんごジュース	とりにく ツナ ぎゅうにゅう なまクリーム	パン さとう じゃがいも こむぎこ バター こま あぶら ごまあぶら	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり りんごジュース にんじん	634kcal 16.2g
16月	100年フード 高知県 ごはん		ゆのす香る ねぎ塩チキン のっぺい汁 じゃこと野菜のおかか和え	とりにく あぶらあげ けずりぶし かつおぶし じゃこ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん じゃがいも こんにゃく あぶら ごまあぶら ごま	ゆず しょうが にんにく ながねぎ だいこん しいたけ キャベツ もやし にんじん	601kcal 26.5g
17火	二色丼		たまねぎとじゃがいものみそ汁 胡瓜と大根の南蛮漬	とりにく たまご とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん じゃがいも あぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ だいこん きゅうり にんじん さやいんげん	632kcal 24.7g
18水	とりにくしょうが ごはん		あじの香味焼き 豚汁 煮びたし	とりにく あぶらあげ まあじ ぶたにく みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	まいたけ しょうが にんにく ながねぎ ごぼう だいこん もやし しめじ にんじん さやいんげん こまつな	620kcal 28.1g
19木	ごはん		肉豆腐 みそけんちん じゃこと野菜のにんにく風味	とうふ ぶたにく あぶら あげ けずりぶし じゃこ ぎゅうにゅう	こめ しらたき さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく あぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ キャベツ もやし にんにく にんじん さやえんどう こまつな	618kcal 24g
20金	旬の食材:小田原市名産下中たまねぎ ごはん		焼きししゃも 下中たまねぎの肉じゃが ごま和え	ぶたにく ししゃも ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごま	たまねぎ もやし にんじん さやいんげん こまつな	610kcal 22.1g
23月	あつめる 麦ごはん		厚揚げとぶたにくのみそ炒め かきたま汁 くきわかめの生姜炒め	なまあげ ぶたにく みそ とりにく たまご とうふ けずりぶし くきわかめ しょうが いた ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	キャベツ たけのこ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな	603kcal 21.4g
24火	ごはん		骨をとる さばの塩焼き 小松菜のみそ汁 筑前煮	さば あぶらあげ みそ けずりぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	だいこん たまねぎ ごぼう たけのこ しいたけ こまつな にんじん さやいんげん	655kcal 24.7g
25水	つまむ やきとり丼		すまし汁 五目煮豆	とりにく とうふ わかめ けずりぶし だいす こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん こんにゃく あぶら ごま	しょうが ながねぎ ごぼう えのきたけ にんじん さやいんげん	602kcal 24.2g
26木	はさむ あんかけやきそば		わかめスープ 大芋	ぶたにく うすらたまご とうふ けずりぶし わかめ ぎゅうにゅう	むしちゅうか でんぶん さつまいも さとう あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ えのきたけ たけのこ ながねぎ コーン にんじん にら	670kcal 22g
27金	ごはん		さごちのみそマヨ焼き くずきり汁 キャベツのしょうが風味	さごち みそ とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう くすきり マヨネーズ ごま	えのきたけ ながねぎ キャベツ しょうが にんじん	601kcal 24.2g
30月	ごはん		白身魚の香り揚げ 根菜汁 ピリカラキャベツ	メルルーサ とりにく みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ じゃがいも さとう ごまあぶら あぶら ごま	しょうが にんにく だいこん ごぼう たまねぎ キャベツ にんじん	601kcal 23.6g

※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。