



日 (曜)	献立名 毎日牛乳がつきます	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料 その他	エネルギー kcal
		おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子をととのえる		タンパク質g
		肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等	米・パン・めん・いも・砂糖 油・種類 等	野菜・果物・きのこ 等		塩分g
1 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			572
	豚肉のしょうが焼き	豚肉	油 砂糖	玉ねぎ にんじん にら しょうが	しょうゆ みりん 酒	26.8
	じゃがいものみそ汁	油揚げ わかめ みそ	じゃがいも	えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	煮干し(だし用)	2.2
2 (火)	五目寿司 牛乳	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ かまぼこ	米 麦 砂糖 油 ごま	しいたけ にんじん ごぼう キヌサヤ	昆布(だし用) 酢 塩 酒 しょうゆ みりん	642 28.2 3.4
	さわらの西京焼き	さわら みそ	砂糖		みりん 塩	
	昆布和え	昆布	ごま	キャベツ きゅうり	しょうゆ 塩	
	若竹汁	わかめ 豆腐		にんじん たけのこ ねぎ しいたけ	かつお節(だし用) 昆布(だし用) しょうゆ みりん 塩	
	こどもの日デザート(ゼリー)				ゼリー	
8 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			589
	新じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 豚肉 厚揚げ	じゃがいも 砂糖 油	玉ねぎ にんじん こんにゃく むき枝豆 しいたけ	しょうゆ 酒 みりん	24.9
	ごぼうサラダ	まぐろ	砂糖 ごま	ごぼう にんじん とうもろこし きゅうり	しょうゆ 酢	1.5
9 (火)	えんどうごはん 牛乳	牛乳	米 麦	グリーンピース	酒 塩	643 28.5 3.4
	揚げ魚の香りしめじ	たら	でん粉 油 砂糖 ごま油	しょうが レモン	しょうゆ 酒 塩	
	ごま和え		砂糖 ごま	もやし ほうれん草 にんじん	しょうゆ	
	鶏ごぼう汁	鶏肉 豆腐		ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	煮干し(だし用) しょうゆ 塩 酒	
10 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			589
	高野豆腐の卵とし	鶏肉 かまぼこ 凍り豆腐 卵	砂糖 油	たけのこ 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 にんじん	しょうゆ 酒 煮干し(だし用)	27.9
	ちくわとわかめのサラダ	ちくわ わかめ	砂糖 ごま	キャベツ きゅうり にんじん しょうが	酢 しょうゆ	2.2
11 (木)	ミルクパン 牛乳	牛乳	コッペパン			676
	ナポリタンスパゲティ	豚肉 ベーコン チーズ	スパゲティ 油 バター	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく	ケチャップ こしょう 塩 ウスターソース	28.9
	コーンサラダ		油 砂糖	ブロッコリー にんじん とうもろこし キャベツ	しょうゆ 酢 塩 こしょう	3.0
12 (金)	豚キムチ丼 牛乳	牛乳	米 麦			595
		豚肉	ごま油 でん粉 砂糖	白菜キムチ にんにく にんじん キャベツ 小松菜 にら しょうが	酒 しょうゆ	22.4
	野菜のみそ汁	厚揚げ わかめ みそ	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ しめじ もやし ねぎ	煮干し(だし用)	2.1
15 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			617
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ	油 砂糖 でん粉 ごま油	たけのこ 玉ねぎ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが	しょうゆ 酒 オイスターソース 豆板醤	25.9
	ハンサンスー	卵 ハム	油 春雨 砂糖 ごま油	ほうれん草 きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 塩	2.4
16 (火)	減量麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			685
	焼きうどん	豚肉 かつお節	うどん 油	玉ねぎ にんじん キャベツ しいたけ にら しょうが	酒 塩 こしょう オイスターソース しょうゆ	20.9
	ポパイサラダ	ハム	マヨネーズ ごま	ほうれん草 もやし きゅうり にんじん	塩 こしょう	2.8
17 (水)	とりめし 牛乳	牛乳 鶏肉	米 麦 油 砂糖	ごぼう にんじん グリーンピース	しょうゆ 酒 塩	662 33.3 3.2
	千切り大根の炒め煮	豚肉 魚すり身天	油 砂糖	千切り大根 にんじん しいたけ こんにゃく むき枝豆	しょうゆ みりん 酒	
	魚のみそ汁	たら 豆腐 油揚げ みそ		しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ かぼちゃ	酒 煮干し(だし用)	

※ 天候やその他の都合で変更になる場合があります。