

日 (曜日)	行事等	☆献立名☆	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			卵・魚・肉・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂		
1	金	麦ご飯 野菜スープ 鶏肉のBBQソース焼き ブロッコリーのマリネ	ウィンナー 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ しめじ しょうが りんご コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	サラダ油 日向夏ドレッシング	鶏がらスープ しょうゆ 洋風スープストック 塩 こしょう レモン果汁 ガーリック しょうゆ 酒	749 kcal 32.2 g
4	月	桃の節句献立 麦ご飯 つみれ汁 いわしのみぞれ煮 菜の花のごま和え ひなあられ	野菜ボール 豆腐 いわしのみぞれ煮	牛乳 	にんじん ほうれんそう 菜の花	えのき コーン	米 麦 砂糖 ひなあられ	ごま	かつおだし 塩 しょうゆ しょうゆ	686 kcal 29.4 g
5	火	麦ご飯 魚そうめん汁 豚肉のしょうが焼き	魚そうめん 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ たまねぎ しめじ キャベツ しょうが	米 麦 砂糖 でん粉	サラダ油	煮干しだし しょうゆ 塩 みりん しょうゆ 酒	671 kcal 31.9 g
6	水	米粉パン クリームシチュー ズッキーニのマリネ	鶏肉 鶏ささみ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ エリンギ 青豆 ズッキーニ キャベツ	米粉パン じゃがいも	サラダ油 ピーマンドレッシング	クリームポタージュ 洋風スープストック 白ワイン 塩 こしょう とりがらスープ	719 kcal 39.7 g
7	木	麦ご飯 チンゲン菜スープ 揚げ春巻き 添えきゅうり 豆乳プリンタルト	ベーコン 春巻き	牛乳	にんじん チンゲン菜	もやし えのき きゅうり	米 麦 豆乳プリンタルト	なたね油	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう 塩	847 kcal 19.5 g
8	金	麦ご飯 かき玉汁 五目煮	豆腐 かまぼこ(いとより・たら) 卵 鶏肉 大豆	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 にんじん	しめじ ごぼう こんにゃく 青豆 しいたけ	米 麦 でん粉 砂糖	サラダ油	煮干しだし 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん	697 kcal 33.0 g
11	月	減量麦ご飯 わかめうどん いんげんのごま和え	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ツナ(水煮)	牛乳 わかめ	にんじん にんじん いんげん	えのき ねぎ キャベツ	米 麦 うどん 砂糖	ごま	酒 煮干しだし みりん しょうゆ 塩 しょうゆ	670 kcal 31.5 g
12	火	麦ご飯 もやしのスープ チンジャオニウワロス	豆腐 ベーコン くにとみ牛	牛乳 	にんじん チンゲン菜 にら ビーマン(緑・赤)	もやし しいたけ ピーマン(黄・橙) たまねぎ たけのこ キャベツ にんにく	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 サラダ油	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ オイスターソース トウバンジャン	849 kcal 25.3 g
13	水	かみかみ献立 ミニ黒糖パン ミートビーンズスパゲッティ ごぼうマヨサラダ	豚肉 大豆 ツナ(水煮)	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ エリンギ きゅうり コーン ごぼう	黒糖パン スパゲッティ	サラダ油 ごま エッグケアマヨネーズ	洋風スープストック ケチャップ デミグラスソース ウスターソース こしょう 赤ワイン しょうゆ	785 kcal 31.6 g
14	木	麦ご飯 春のっぺ汁 タラの南蛮	鶏肉 油揚げ かまぼこ タラ(粉付)	牛乳	にんじん 大根葉 ピーマン(緑・赤)	こんにゃく ピーマン(黄・橙) たまねぎ キャベツ	米 麦 じゃがいも でん粉 砂糖	サラダ油 なたね油	煮干しだし しょうゆ 酒 酢 しょうゆ	707 kcal 26.9 g
15	金	お楽しみ献立 減量麦ご飯 キムチチーズ肉じゃが フレンチサラダ お祝いデザート	豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	にんじん にんじん	白菜キムチ たまねぎ しいたけ 青豆 キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	みりん しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢	768 kcal 30.2 g
16	土	祝 卒業式 ~ご卒業おめでとうございます~ 								
18	月	ひむかの日 麦ご飯 春野菜の吉野煮 千切大根の酢の物	鶏肉 厚揚げ ツナ(水煮)	牛乳 刻み昆布	にんじん にんじん	たけのこ しいたけ 白菜 グリンピース 千切大根 きゅうり	米 麦 里芋 てん粉 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま	しょうゆ 和風だしの素 酒 みりん 酢 しょうゆ	710 kcal 28.9 g
19	火	世界料理 麦ご飯 中華コーンスープ タッカルビ	韓国料理 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 にんじん にら	たまねぎ コーン たまねぎ キャベツ 白菜キムチ にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉 トッポギ(米粉)	ごま油	鶏がらスープ しょうゆ 中華スープストック 塩 こしょう しょうゆ コチュジャン 酒	744 kcal 26.1 g
20	水	春分の日								
21	木	郷土料理 麦ご飯 うったち汁 炒り豆腐	豚肉 油揚げ 豆腐 卵	牛乳	にんじん にんじん にら	しいたけ ごぼう ねぎ たまねぎ しめじ	米 麦 いももち 砂糖	サラダ油	かつおだし しょうゆ 塩 酒 しょうゆ 酒	809 kcal 37.7 g
22	金	麦ご飯 ビーフカレー コーンサラダ	 くにとみ牛 ハム	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ しめじ 青豆 にんにく きゅうり キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	カレールー カレーフレーク ケチャップ デミグラスソース ペーस्टチャツネ 塩 こしょう ウスターソース ワイン とりがらスープ 酢 塩 こしょう しょうゆ	814 kcal 30.8 g
25	月	麦ご飯 豆腐のみそ汁 千切大根のピビンバ	豆腐 油揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん にんじん にら	たまねぎ ねぎ 千切大根 もやし 白菜キムチ にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま ごま油 サラダ油	煮干しだし しょうゆ コチュジャン	704 kcal 30.3 g
26	火	修了式								

【食品の原材料一覧】

商品名	原材料
春巻き	豚肉、【野菜】にんじん、たまねぎ、キャベツ、植物油、豚脂、しょうゆ、はるさめ、でん粉、しょうがペースト、小麦粉、ポークフィヨン、ショートニング、ポークエキス、発酵調味料、酵母エキス、砂糖、乾燥しいたけ、たん白加水分解(小麦)、香辛料、【皮】小麦粉、植物油、米粉、粉あめ、ショートニング、食塩、ソルビトール、クエン酸鉄Na、乳化剤、増粘剤、水
日向夏ドレッシング	食用植物油、日向夏みかん果汁、調味酢、しょうゆ、調味料、カラシ抽出物
野菜ミックスボール	【赤】エソナリ身、でん粉、にんじん、砂糖、食塩、魚醤、酵母エキス、カロチノイド色素、水 【緑】エソナリ身、でん粉、砂糖、植物油、食塩、ほうれんそうパウダー、魚醤、酵母エキス、水 【黄】エソナリ身、とうもろこし、でん粉、砂糖、食塩、魚醤、酵母エキス、水
いわしのみぞれ煮	いわし、大根、砂糖、しょうゆ、でん粉、本みりん、食塩、水
ひなあられ	もち米、食塩
クリームポタージュ	小麦粉、ホエイパウダー、バーム油・菜種油・大豆油、コーンスターチ、脱脂粉乳、ぶどう糖、食塩、砂糖、酵母エキス、たん白加水分解物、全粉乳、野菜パウダー(たまねぎ、かぼちゃ)、豚脂、香辛料、デキストリン、

商品名	原材料
お米de豆乳プリンタルト	豆乳、砂糖、米粉、ショートニング、加工油脂、砂糖、ぶどう糖液糖、コーンフラワー、植物油、水溶性食物繊維、大豆粉、小麦不使用しょうゆ、発酵調味料、加工デンプン、ゲル化剤、着色料、炭酸Ca、乳化剤、ピロリン酸第二鉄、香料、増粘剤、メタリン酸Na、安定剤、水
ピーマンドレッシング	調味酢、しょうゆ、食用植物油、ピーマン、砂糖、カツおだし、にんにく、からし抽出物
タラ(粉付)	すけそうだら、でん粉、コーンフラワー、米粉、加工でん粉、水
エッグケアマヨネーズ	食用植物油、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤、調味料、香辛料抽出物、水
お祝いデザート いちごのお祝いケーキ	砂糖、乳又は乳製品を主要原料とする食品、液全卵、小麦粉、液卵白、水あめ、粉末油脂、いちごピューレ(いちご、砂糖)、砂糖、ぶどう糖液糖、クリーム(乳製品)、ショートニング、いちご濃縮果汁、トレハロース、乳化剤、加工デンプン、炭酸Ca、膨張剤、カゼインNa、増粘剤、ビタミンC、安定剤、ピロリン酸第二鉄、着色料、乳清ミネラル、pH調整剤、酸味料、香料、水
ひとくちいももち	馬鈴薯、小麦粉、植物油、食塩、加工でん粉、トレハロース、水

ボークエキス、増粘剤、調味料、香辛料抽出物、着色料

ペーストチャツネ

水あめ、砂糖、ぶどう糖、りんご加工品、デーツピューレ、酢、香辛料、にんにくペースト、塩、酸味料
