

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
1 火	お弁当の日					
2 水	ハヤシライス げんき炒め	○	豚肉 ハム かつお節 牛乳	精白米 油 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ キャベツ コーン	773
3 木	ミルクパン 肉団子の洋風煮 コロコロソテー	○	ミートボール 鶏肉 牛乳	ミルクパン 油	玉ねぎ キャベツ にんじん だいこん パセリ コーン 枝豆	734
4 金	ごはん ちくわの磯辺揚げ もやしの香味炒め 白菜のみそ汁	○	ちくわ 青のり 豆腐 油揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 小麦粉 油 ごま油 ごま	こまつな にんじん もやし 白菜 玉ねぎ えのきたけ	771
7 月	ごはん 豚肉のにんにくじゃようゆ炒め 厚揚げのみそ汁	○	豚肉 厚揚げ わかめ みそ 煮干 牛乳	精白米 ごま油 三温糖	にんにく にんじん 玉ねぎ いんげん キャベツ	782
8 火	コッペパン 鶏肉とさつまいもの甘辛ソース 水菜のハリハリスープ	○	鶏肉 豚肉 牛乳	コッペパン 片栗粉 油 さつまいも 三温糖	にんじん 水菜 白菜 だいこん しょうが	780
9 水	ごはん うずら卵と高野豆腐のうま煮 キャベツのごま炒め	○	鶏肉 高野豆腐 うずら卵 さつまいも 煮干 牛乳	精白米 こんにゃく 油 三温糖 ごま	椎茸 ごぼう にんじん いんげん こまつな キャベツ	777
10 木	味付けパン たらのケチャップソースかけ 鶏肉とほうれん草のスープ煮	○	たら 鶏肉 牛乳	味付けパン 小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも	玉ねぎ トマト缶 にんにく ほうれん草 キャベツ にんじん コーン	816
11 金	ごはん 大豆とひじきの煮物 しそ炒め	○	大豆 豚肉 ひじき 厚揚げ 煮干 牛乳	精白米 こんにゃく 三温糖 油	にんじん 玉ねぎ ごぼう グリンピース キャベツ もやし ゆかり	723
15 火	切干大根のビビンバ 中華スープ	○	豚肉 ベーコン 豆腐 牛乳	精白米 油 三温糖 ごま油 ごま	にんにく にんじん ほうれん草 もやし 切干大根 玉ねぎ キャベツ コーン	741
16 水	あじわいランチの日 ごはん 和木梅のうめえからあげ 具だくさんみそ汁	○	鶏肉 油揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 油	梅肉 玉ねぎ キャベツ にんじん しめじ ねぎ	798
17 木	バターパン ポトフ キャベツのカレーソテー	○	鶏肉 ささみ 牛乳	バターパン じゃがいも 油	だいこん 水菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ	761
18 金	麦ごはん さばのみそ煮 五目汁	○	さば みそ 油揚げ 豆腐 煮干 牛乳	精白米 大麦 三温糖	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	741
21 月	ごはん 大根と厚揚げのそぼろ煮 キャベツの昆布和え	○	鶏ミンチ 大豆加工品 厚揚げ 煮干 塩昆布 牛乳	精白米 じゃがいも 油 三温糖 片栗粉	だいこん にんじん グリンピース キャベツ 玉ねぎ	746
22 火	コッペパン 鶏肉とポテトのアンGRES 白菜スープ	○	鶏肉 わかめ 牛乳	コッペパン 片栗粉 油 じゃがいも 三温糖	しょうが もやし 白菜 玉ねぎ こまつな にんじん	785
23 水	豚肉のみそだれ丼 吉野汁	○	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 煮干 牛乳	精白米 油 三温糖 片栗粉	玉ねぎ にんじん にら ねぎ 切干大根 しょうが 白菜 だいこん しめじ にんにく	727
24 木	黒糖パン ハンバーグのきのこソース 彩り野菜のスープ煮	○	ハンバーグ 鶏肉 牛乳	黒糖パン 油 三温糖	玉ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ にんじん かぼちゃ	756
25 金	ごはん いかと春雨のツルツル炒め 大根のすまし汁	○	豚肉 いか 油揚げ かまぼこ 昆布 煮干 牛乳	精白米 春雨 ごま油	キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ にら だいこん 水菜 しめじ	720
28 月	ごはん 豚肉とキャベツの塩だれ炒め 野菜のたっぷりごまみそ汁	○	豚肉 油揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 大麦 油 ごま	玉ねぎ キャベツ にんじん にら にんにく レモン 白菜 もやし えのきたけ	751
29 火	てりやきチキンサンド 卵と玉ねぎの洋風スープ	○	鶏肉 卵 牛乳	コッペパン 三温糖 油 片栗粉 じゃがいも	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん こまつな コーン	735
30 水	ごはん あじの竜田揚げ 白菜の煮浸し 沢煮椀	○	あじ 油揚げ 煮干 豚肉 牛乳	精白米 片栗粉 油 こんにゃく	しょうが 白菜 にんじん だいこん 玉ねぎ 水菜 ごぼう	769
31 木	国産小麦パン 秋のクリームシチュー フレンチサラダ	○	鶏肉 粉チーズ 牛乳	国産小麦パン さつまいも じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	731

※ 仕入れ等の都合で、献立を変更する場合があります。