

2021年06月1~15日

献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (火)	スパゲティーミートソース ブロッコリーとツナサラダ 玉葱と人参のスープ	スパゲティ、 米、じゃがいも、ドレッシング	豚ひき肉、ツナ缶、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん	ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう	麦茶 ゆかり御飯	エネルギー 415 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 6.1 g カルシウム 31 mg
02 (水)	三色丼 キャベツとツナの酢あえ けんちん汁	米、小麦粉、砂糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、豆腐、たこ、ツナ缶、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、ごぼう、あおのり	しょうゆ、酢、ソース、本みりん、しょうゆ、塩、和風だし、素、こしょう	牛乳 たこ焼き	エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 11.8 g カルシウム 216 mg
03 (木)	御飯 ハンバーグ ひじきとツナサラダ コーンスープ	米、マヨネーズ、パン粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ツナ缶	たまねぎ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、ひじき	ソース、ケチャップ、酢、こしょう、塩	牛乳 マスカットゼリー	エネルギー 657 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 24.9 g カルシウム 210 mg
04 (金)	御飯 沖めだいのみそ焼き 筑前煮 小松菜と葱の味噌汁	米、じゃがいも、こんにやく、砂糖、油、小麦粉	牛乳、たい、鶏肉、みそ	れんこん、こまつな、ごぼう、いんげん、ねぎ、にんじん、だけのこ	みりん、しょうゆ、酒、和風だし、素、塩	牛乳 モチポテト	エネルギー 550 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 14.5 g カルシウム 207 mg
05 (土)	御飯 肉じゃが チンゲン菜のゆず和え はんぺんと三つ葉のすまし汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉、はんぺん	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、みつば、ゆず	しょうゆ、みりん、しょうゆ、和風だし、素、本みりん、塩	牛乳 いちごババロア	エネルギー 526 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.1 g カルシウム 311 mg
06 (日)	御飯 麻婆豆腐 もやしと小松菜の中華和え 卵スープ	米、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、みそ	もやし、こまつな、ねぎ、にんじん	しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、中華だし、素、塩、おろしにんにく、こしょう	牛乳 チョコプリン	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.7 g カルシウム 264 mg
07 (月)	御飯 豚肉の酢醤油焼き かかとキャベツのマヨ和え 岩のりのすまし汁	米、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉、かにかまぼこ、チーズ	キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、あおさ	酢、しょうゆ、本みりん、しょうゆ、和風だし、素、塩	牛乳 あじさいゼリー	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 23.3 g カルシウム 203 mg
08 (火)	中華丼 春雨サラダ 白菜と椎茸のスープ	米、じゃがいも、はるさめ、片栗粉、マヨネーズ	牛乳、豚肉、うずらの卵、ハム、チーズ	キャベツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、だけのこ、きゅうり、しいたけ	しょうゆ、おろししょうが、塩、おろしにんにく、こしょう	牛乳 ポテトおやき	エネルギー 492 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.2 g カルシウム 207 mg
09 (水)	御飯 白身魚のフライ かぼちゃサラダ 大根と油揚げの味噌汁	米、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉	牛乳、たら、みそ、卵、ツナ缶、油揚げ、チーズ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、だいこん	ソース、和風だし、素、塩、こしょう	牛乳 パインゼリー	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.6 g カルシウム 233 mg
10 (木)	焼きうどん ほうれん草のサラダ 卵スープ	うどん、米、ごま油、マヨネーズ、油	卵、豚肉	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、ピーマン	しょうゆ、塩、中華だし、素、和風だし、素、こしょう	麦茶 チャーハン	エネルギー 487 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.6 g カルシウム 72 mg
11 (金)	カレーライス キャベツとハムのサラダ 牛乳	米、フランスパン、じゃがいも、ドレッシング、砂糖、油	牛乳、鶏肉、卵、ハム	野菜ジュース、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、コーン	カレールウ	野菜ジュース フレンチトースト	エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.6 g カルシウム 228 mg
12 (土)	御飯 豚皿 ほうれん草の磯あえ 大根と人参の味噌汁	米、砂糖	牛乳、豚肉、みそ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、のり	しょうゆ、だし汁、みりん、和風だし、素	牛乳 フルーチェ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.8 g カルシウム 224 mg
13 (日)	御飯 べっこう煮 かにかまと新玉葱のサラダ もやしと人参みそ汁	米、砂糖	牛乳、豚肉、かにかまぼこ、みそ	だいこん、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん	ドレッシング、しょうゆ、本みりん、酒、和風だし、素	牛乳 お菓子	エネルギー 552 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 20.4 g カルシウム 181 mg
14 (月)	御飯 アスパラベーコンクリームコロッケ 小松菜と人参の納豆和え物 卵と三つ葉のすまし汁	米	牛乳、卵、納豆、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん、みつば	ソース、しょうゆ、しょうゆ、和風だし、素、塩	牛乳 いちごプリン	エネルギー 505 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.5 g カルシウム 280 mg
15 (火)	御飯 鯖のカレーパン粉焼き ささみとツナ野菜のゆず和え 豆腐となめこの味噌汁	米、クロワッサン、パン粉、砂糖	牛乳、さば、豆腐、みそ、ささ身、チーズ	チンゲンサイ、ブロッコリー、なめこ、にんじん、しめじ、ゆず	しょうゆ、本みりん、酒、和風だし、素、塩	牛乳 チョコパン	エネルギー 660 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 25.7 g カルシウム 221 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年06月16~30日

献立表

日/曜	献立名	材料名(食卓・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
16 (水)	御飯 蒸し鶏の葱ソース もやしのゴママヨネーズあえ じゃが芋と玉葱の味噌汁	米、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ウインナー、みそ、ハム	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ	しょうゆ、和風だし、塩、こしょう	牛乳 ソーセージまん	エネルギー 594 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 21.7 g カルシウム 172 mg
17 (木)	あんかけラーメン 餃子 フルーツミックス	中華めん、米、油	豚肉、えび、うすらの卵、かつお節	キャベツ、もやし、もも、みかん、パイナップル、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、塩、こしょう	麦茶 おなか御飯	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 10.3 g カルシウム 71 mg
18 (金)	誕生会 てりたま丼 キャベツの胡麻ドレサラダ ミネストローネスープ	米、じゃがいも、油、ドレッシング	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン、ウインナー、ちくわ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、きゅうり、コーン、わけぎ、のり	酒、本みりん、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 お菓子	エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.5 g カルシウム 192 g
19 (土)	御飯 肉豆腐 小松菜のお浸し カニカマと三つ葉のすまし汁	米、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、かにかまぼこ	ごまつな、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しめじ、みつば	しょうゆ、しょうゆ、和風だし、の素、塩	牛乳 チョコババロア	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 13.6 g カルシウム 349 mg
20 (日)	御飯 ゆで豚のおろしかけ キャベツともやしの炒めもの 豆腐と葱の味噌汁	米、油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ベーコン	キャベツ、だいごん、もやし、みずかけな、ねぎ	塩、こしょう、和風だし、の素	牛乳 りんごプリン	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 20.0 g カルシウム 296 mg
21 (月)	御飯 から揚げ ほうれん草ののり酢和え 卵と岩のりのすまし汁	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、卵、ツナ缶	ほうれん草、キャベツ、えのきたけ、あおさ、のり、しょうが	酢、しょうゆ、酒、しょうゆ、和風だし、の素、塩	牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 488 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 11.1 g カルシウム 175 mg
22 (火)	オムライス ウインナー さやいんげんのサラダ キャベツと人参のスープ	米、ホットケーキミックス、油、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、卵、ウインナー、鶏肉、ツナ缶、チーズ、バター	たまねぎ、いんげん、にんじん、キャベツ	ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 715 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 37.8 g カルシウム 242 mg
23 (水)	肉うどん キャベツの塩昆布和え 飲むヨーグルト	うどん、米、砂糖	豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、わけぎ、しめじ、塩こんぶ	めんつゆ、しょうゆ	麦茶 わかめ御飯	エネルギー 475 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 6.4 g カルシウム 176 mg
24 (木)	御飯 鮭の照り焼き ひじきの煮物 豚汁	米、ロールパン、こんにやく、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、豚肉、みそ、油揚げ、きな粉	だいごん、にんじん、ごぼう、いんげん、ひじき、ねぎ	しょうゆ、本みりん、みりん、酒、和風だし、の素	牛乳 揚げパン(きなこ)	エネルギー 685 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 22.0 g カルシウム 232 mg
25 (金)	御飯 松風焼き 大根と油揚げの薄味煮 チンゲン菜の味噌汁	米、ホットケーキミックス、メープルシロップ、パン粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、卵、みそ、油揚げ、バター、ごま	だいごん、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しめじ	しょうゆ、酒、みりん、和風だし、の素	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 636 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.9 g カルシウム 267 mg
26 (土)	御飯 豚肉の野菜炒め マカロニサラダ なめこと葱のみそ汁	米、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、豚肉、みそ、ハム	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、きゅうり、ピーマン	焼き肉のたれ、和風だし、の素	牛乳 フルーチェ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 20.0 g カルシウム 218 mg
27 (日)	御飯 親子煮 ほうれん草とえのき茸のお浸し まいたけと油あげの味噌汁	米、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、みそ、油揚げ	ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ、まいたけ、にんじん、みつば	しょうゆ、だし汁、みりん、和風だし、の素	牛乳 お菓子	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 12.5 g カルシウム 190 mg
28 (月)	ハヤシライス 小松菜とツナサラダ 豆乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豆乳、牛乳、豚肉、ツナ缶、あん、ごま	ごまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、マッシュルーム、しめじ、エリンギ	ハヤシルー、しょうゆ	牛乳 あんドーナツ	エネルギー 648 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 27.6 g カルシウム 260 mg
29 (火)	ねばねば丼 大根と鶏肉のこっくり煮 ほうれん草の味噌汁	米、ながいも、小麦粉、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、納豆、しらす干し、鶏肉、みそ、かつお節	だいごん、キャベツ、ほうれん草、なめこ、オクラ、にんじん、ねぎ、いんげん、のり、あおのり	しょうゆ、しょうゆ、本みりん、ソース、和風だし、の素	牛乳 お好み焼き	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.6 g カルシウム 255 mg
30 (水)	御飯 チンジャオロースー 中華風あえ物 もやしとわかめのスープ	米、じゃがいも、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、みそ	チンゲンサイ、たけのこ、パプリカ、パプリカ、もやし、ピーマン、にんじん、しめじ、わかめ	しょうゆ、ケチャップ、おろしにんにく、おろししょうが、オイスターソース、酢、本みりん、塩、こしょう	牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.2 g カルシウム 197 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年06月1~15日

献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (火)	スパゲティミートソース ブロッコリーとツナサラダ 玉葱と人参のスープ	スパゲティ、 米、じゃがいも、ドレッシング	豚ひき肉、ツナ缶、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん	ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう	のむヨーグルト 麦茶 ゆかり御飯	エネルギー 371 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 5.2 g カルシウム 91 mg
02 (水)	三色丼 キャベツとツナの酢あえ けんちん汁	米、小麦粉、砂糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、豆腐、たこ、ツナ缶、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、ごぼう、あおのり	しょうゆ、酢、ソース、本みりん、しょうゆ、塩、和風だし、素、こしょう	ビタミンジュース 牛乳 たこ焼き	エネルギー 396 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.5 g カルシウム 173 mg
03 (木)	御飯 ハンバーグ ひじきとツナのサラダ コーンスープ	米、マヨネーズ、パン粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ツナ缶	たまねぎ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、ひじき	ソース、ケチャップ、酢、こしょう、塩	野菜ジュース 牛乳 マスカットゼリー	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.7 g カルシウム 173 g
04 (金)	御飯 沖めだいのみそ焼き 筑前煮 小松菜と葱の味噌汁	米、じゃがいも、こんにやく、砂糖、油、小麦粉	牛乳、たい、鶏肉、みそ	れんこん、こまつな、ごぼう、いんげん、ねぎ、にんじん、だけのこ	みりん、しょうゆ、酒、和風だし、素、塩	のむヨーグルト 牛乳 モチポテト	エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.6 g カルシウム 231 mg
05 (土)	御飯 肉じゃが チンゲン菜のゆず和え はんぺんと三つ葉のすまし汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉、はんぺん	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、みつば、ゆず	しょうゆ、みりん、しょうゆ、和風だし、素、本みりん、塩	ピルクル 牛乳 いちごババロア	エネルギー 463 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.3 g カルシウム 274 mg
06 (日)	御飯 麻婆豆腐 もやしと小松菜の中華和え 卵スープ	米、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、みそ	もやし、こまつな、ねぎ、にんじん	しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、中華だし、素、塩、おろしにんにく、こしょう	牛乳 牛乳 チョコプリン	エネルギー 457 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.5 g カルシウム 271 mg
07 (月)	御飯 豚肉の酢醤油焼き かかとキャベツのマヨ和え 岩のりのすまし汁	米、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉、かにかまぼこ、チーズ	キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、あおさ	酢、しょうゆ、本みりん、しょうゆ、和風だし、素、塩	ココア 牛乳 あじさいゼリー	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 22.7 g カルシウム 277 mg
08 (火)	中華丼 春雨サラダ 白菜と椎茸のスープ	米、じゃがいも、はるさめ、片栗粉、マヨネーズ	牛乳、豚肉、うずらの卵、ハム、チーズ	キャベツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、だけのこ、きゅうり、しいたけ	しょうゆ、おろししょうが、塩、おろしにんにく、こしょう	ビタミンジュース 牛乳 ポテトおやき	エネルギー 408 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 11.4 g カルシウム 165 mg
09 (水)	御飯 白身魚のフライ かぼちゃサラダ 大根と油揚げの味噌汁	米、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉	牛乳、たら、みそ、卵、ツナ缶、油揚げ、チーズ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、だいこん	ソース、和風だし、素、塩、こしょう	野菜ジュース 牛乳 パインゼリー	エネルギー 424 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.5 g カルシウム 193 mg
10 (木)	焼きうどん ほうれん草のサラダ 卵スープ	うどん、米、ごま油、マヨネーズ、油	卵、豚肉	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、ピーマン	しょうゆ、塩、中華だし、素、和風だし、素、こしょう	ピルクル 麦茶 チャーハン	エネルギー 431 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.6 g カルシウム 83 mg
11 (金)	カレーライス キャベツとハムのサラダ 牛乳	米、フランスパン、じゃがいも、ドレッシング、砂糖、油	牛乳、鶏肉、卵、ハム	野菜ジュース、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、コーン	カレールウ	ココア 野菜ジュース フレンチトースト	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.1 g カルシウム 325 mg
12 (土)	御飯 豚皿 ほうれん草の磯あえ 大根と人参の味噌汁	米、砂糖	牛乳、豚肉、みそ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、のり	しょうゆ、だし汁、みりん、和風だし、素	ビタミンジュース 牛乳 フルーチェ	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.3 g カルシウム 188 mg
13 (日)	御飯 べっこう煮 かにかまと新玉葱のサラダ もやしと人参みそ汁	米、砂糖	牛乳、豚肉、かにかまぼこ、みそ	だいこん、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん	ドレッシング、しょうゆ、本みりん、酒、和風だし、素	牛乳 牛乳 お菓子	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 19.0 g カルシウム 212 mg
14 (月)	御飯 アスパラベーコンクリームコロッケ 小松菜と人参の納豆和え物 卵と三つ葉のすまし汁	米	牛乳、卵、納豆、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん、みつば	ソース、しょうゆ、しょうゆ、和風だし、素、塩	野菜ジュース 牛乳 いちごプリン	エネルギー 414 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.0 g カルシウム 231 mg
15 (火)	御飯 鯖のカレーパン粉焼き ささみとツナ野菜のゆず和え 豆腐となめこの味噌汁	米、クロワッサン、パン粉、砂糖	牛乳、さば、豆腐、みそ、ささ身、チーズ	チンゲンサイ、ブロッコリー、なめこ、にんじん、しめじ、ゆず	しょうゆ、本みりん、酒、和風だし、素、塩	ビタミンジュース 牛乳 チョコパン	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 20.6 g カルシウム 177 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年06月16~30日

献立表

日/曜	献立名	材料名(食昼・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
16 (水)	御飯 蒸し鶏の葱ソース もやしのゴママヨネーズあえ じゃが芋と玉葱の味噌汁	米、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ウインナー、みそ、ハム	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ	しょうゆ、和風だし、塩、こしょう	ココア 牛乳 ソーセイジまん	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.1 g カルシウム 251 mg
17 (木)	あんかけラーメン 餃子 フルーツミックス	中華めん、米、油	豚肉、えび、うすらの卵、かつお節	キャベツ、もやし、もも、みかん、パイナップル、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、塩、こしょう	ピルクル 麦茶 おかが御飯	エネルギー 436 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 8.1 g カルシウム 82 mg
18 (金)	誕生会 てりたま丼 キャベツの胡麻ドレサダ ミネストローネスープ	米、じゃがいも、油、ドレッシング	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン、ウインナー、ちくわ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、きゅうり、コーン、わけぎ、のり	酒、本みりん、しょうゆ、コンソメ、塩	野菜ジュース 牛乳 お菓子	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.3 g カルシウム 161 mg
19 (土)	御飯 肉豆腐 小松菜のお浸し カニカマと三つ葉のすまし汁	米、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、かにかまぼこ	ごまつな、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しめじ、みつば	しょうゆ、しょうゆ、和風だし、の素、塩	のむヨーグルト 牛乳 チョコババロア	エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.2 g カルシウム 345 mg
20 (日)	御飯 ゆで豚のおろしかけ キャベツともやしの炒めもの 豆腐と葱の味噌汁	米、油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ベーコン	キャベツ、だいごん、もやし、みずかけな、ねぎ	塩、こしょう、和風だし、の素	牛乳 牛乳 りんごプリン	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.2 g カルシウム 303 mg
21 (月)	御飯 から揚げ ほうれん草ののり酢和え 卵と岩のりのすまし汁	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、卵、ツナ缶	ほうれん草、キャベツ、えのきたけ、あおさ、のり、しょうが	酢、しょうゆ、酒、しょうゆ、和風だし、の素、塩	ココア 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 12.9 g カルシウム 254 mg
22 (火)	オムライス ウインナー さやいんげんのサラダ キャベツと人参のスープ	米、ホットケーキミックス、油、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、卵、ウインナー、鶏肉、ツナ缶、チーズ、バター	たまねぎ、いんげん、にんじん、キャベツ	ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう	ビタミンジュース 牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 30.0 g カルシウム 194 mg
23 (水)	肉うどん キャベツの塩昆布和え 飲むヨーグルト	うどん、米、砂糖	豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、わけぎ、しめじ、塩こんぶ	めんつゆ、しょうゆ	野菜ジュース 麦茶 わかめ御飯	エネルギー 406 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 5.2 g カルシウム 173 mg
24 (木)	御飯 鮭の照り焼き ひじきの煮物 豚汁	米、ロールパン、こんにやく、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、豚肉、みそ、油揚げ、きな粉	だいごん、にんじん、ごぼう、いんげん、ひじき、ねぎ	しょうゆ、本みりん、みりん、酒、和風だし、の素	のむヨーグルト 牛乳 揚げパン(きなこ)	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.7 g カルシウム 251 mg
25 (金)	御飯 松風焼き 大根と油揚げの薄味煮 チンゲン菜の味噌汁	米、ホットケーキミックス、メープルシロップ、パン粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、卵、みそ、油揚げ、バター、ごま	だいごん、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しめじ	しょうゆ、酒、みりん、和風だし、の素	野菜ジュース 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.7 g カルシウム 220 mg
26 (土)	御飯 豚肉の野菜炒め マカロニサラダ なめこと葱のみそ汁	米、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、豚肉、みそ、ハム	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、きゅうり、ピーマン	焼き肉のたれ、和風だし、の素	ピルクル 牛乳 フルーチェ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.3 g カルシウム 209 mg
27 (日)	御飯 親子煮 ほうれん草とえのき茸のお浸し まいたけと油あげの味噌汁	米、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、みそ、油揚げ	ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ、まいたけ、にんじん、みつば	しょうゆ、だし汁、みりん、和風だし、の素	牛乳 牛乳 お菓子	エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.6 g カルシウム 217 mg
28 (月)	ハヤシライス 小松菜とツナサラダ 豆乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豆乳、牛乳、豚肉、ツナ缶、あん、ごま	ごまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、マッシュルーム、しめじ、エリンギ	ハヤシルー、しょうゆ	ビタミンジュース 牛乳 あんドーナツ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 23.0 g カルシウム 216 mg
29 (火)	ねばねば丼 大根と鶏肉のこっくり煮 ほうれん草の味噌汁	米、ながいも、小麦粉、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、納豆、しらす干し、鶏肉、みそ、かつお節	だいごん、キャベツ、ほうれん草、なめこ、オクラ、にんじん、ねぎ、いんげん、のり、あおのり	しょうゆ、しょうゆ、本みりん、ソース、和風だし、の素	ピルクル 牛乳 お好み焼き	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 11.7 g カルシウム 228 mg
30 (水)	御飯 チンジャオロースー 中華風あえ物 もやしとわかめのスープ	米、じゃがいも、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、みそ	チンゲンサイ、たけのこ、パプリカ、パプリカ、もやし、ピーマン、にんじん、しめじ、わかめ	しょうゆ、ケチャップ、おろしにんにく、おろししょうが、オイスターソース、酢、本みりん、塩、こしょう	野菜ジュース 牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.9 g カルシウム 163 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります