

日	こんだてめい	のみもの	赤の仲間 あかま ちにく 血や肉になる	黄の仲間 なかも ねつ 熱や力の元になる	緑の仲間 みどり からだ ちようし とどの 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
2金	バターライス タンドリーチキン わかめサラダ コンソメ野菜スープ	飲むヨーヨー	鶏もも切り身 ウィンナー 鶏むね皮なし レンズまめ(乾)	精白米 上白糖 じゃがいも	有塩バター ひまわり油	にんじん こまつな パセリ	玉葱 にんにく しょうが キャベツ だいこん	572 kcal 22.3 g 13.9 g 2.4 g	
5月	ごはん 鮭の夕焼け焼き はすのきんぴら あおさのみそ汁	飲むヨーヨー	しろさげ さつま揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 あおさ(素干し)	精白米 米粉 三温糖	マヨネーズ(卵不使用) ひまわり油	にんじん さやいんげん こまつな こねぎ	れんこん たまねぎ だいこん	537 kcal 26.5 g 17.2 g 2.3 g
6火	ちゃんぽんめん さつ豆サラダ 長崎カステラ	飲むヨーヨー	豚かた肉 調製豆腐 さつま揚げ たまご ひよこまめ(乾) まぐろ缶詰	牛乳	かたくりこ 上白糖 蒸し中華麺 さつまいも バイオレット粉 はちみつ 赤ざらめ	ひまわり油 ごま油	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ もやし きくらげ ねぎ 玉葱	649 kcal 23.9 g 25.8 g 2.8 g
7水	セルフココアクリームサンド 洋風サラダ 秋野菜のポトフ くだもの(マスカット)	飲むヨーヨー	ツナ油揚げ ウィンナー 豚もも角	牛乳	コッペパン(小麦粉 ショートニング、砂糖、 脱脂粉乳、イースト) さつ まいも 上白糖 じゃがいも コンスターチ	有塩バター ひまわり油	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ 玉葱 セロリー かぶ マスカット	588 kcal 24.3 g 23.7 g 2.4 g
8木	わかめごはん 干草焼き まち☆ベジたくあんの白菜漬 吉野汁	飲むヨーヨー	豚ひき肉 たまご 鶏むね肉 焼き竹輪 油揚げ	牛乳 炊き込みわかめ	精白米 上白糖 さつまいも(乾) かたくりこ	ひまわり油	にんじん こまつな(ゆで) こまつな	干し椎茸 玉葱 だいこんたくあ はくさい だいこん ねぎ	559 kcal 24.2 g 18.8 g 2.8 g
9金	ポークキムチチャーハン 豆かりんとう(ごま入り) 青梗菜とたっぷりコーンのスープ	飲むヨーヨー	豚肩肉 大豆(乾) ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳	精白米 三温糖 さつまいも かたくりこ	ごま油 米白絞油 黒ごま	にんじん チンゲンサイ	にんにく はくさい(キムチ漬) ねぎ 冷凍コーン	797 kcal 27.5 g 26.4 g 2.1 g
12日(月)：スポーツの日									
13火	豚肉の生姜焼き丼 わさびの和風サラダ なすの呉汁	飲むヨーヨー	豚かた肉 大豆(乾) 木綿豆 赤みそ 白みそ	牛乳	精白米 三温糖 かたくりこ さつまいも	ひまわり油	にんじん さやいんげん こまつな こねぎ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん なす ねぎ	578 kcal 25.7 g 16.4 g 2.6 g
14水	じゃこチーストースト ポークビーンズ バジルドレッシングサラダ	飲むヨーヨー	豚かた肉 大豆(乾)	牛乳 ちりめんじゃこ ビザチーズ	食パン(小麦粉ショ ートニング、砂糖、 脱脂粉乳、 イースト) 米粉 じゃがいも 三温糖 上白糖	マヨネーズ(卵不使用) ひまわり油 豆乳バター	にんじん パセリ	玉葱 キャベツ だいこん きゅうり	624 kcal 26.1 g 31.4 g 2.6 g
15木	ごはん さばのカレー焼き いそか和え 豆乳入りみそ汁	飲むヨーヨー	さば 糸けすり 生揚げ 豆乳 白みそ 赤みそ	牛乳 きざみのり わかめ	精白米 三温糖 じゃがいも		こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし ねぎ たまねぎ	589 kcal 24.6 g 23.8 g 2.3 g
16金	コロコロ根菜ガッパオライス じゃが揚げカレー風味 ごまツナレモンサラダ	飲むヨーヨー	鶏もも肉 鶏むね肉 まぐろ缶詰	牛乳 カットわかめ	精白米 三温糖 さつまいも かたくりこ 三温糖 じゃがいも	ひまわり油 オリーブ油	赤パプリカ にんじん こまつな	にんにく 玉葱 バジル れんこん 黄パプリカ むきえだまめ(冷凍) キャベツ レモン果汁 ゆず果汁	696 kcal 24.6 g 23.8 g 1.7 g
19月	菜飯(サイファン) 春雨サラダ にらたまスープ	飲むヨーヨー	豚もも肉 たまご	牛乳	精白米 もち米 三温糖 緑豆はるさめ 上白糖 かたくりこ	ひまわり油 ごま油 白ごま	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが たけのこ 干し椎茸 きゅうり もやし 玉葱	529 kcal 22.0 g 18.1 g 2.6 g
20火	キムチクッパ いかのさらさ揚げ ナムル ディズニーチーズ	飲むヨーヨー	豚かた肉 たまご いか	牛乳 冷凍生わかめ	精白米 三温糖 かたくりこ	ひまわり油 ごま油 米白絞油	にんじん こねぎ こまつな	だいこん 干し椎茸 はくさい(キムチ漬) しょうが きゅうり もやし	616 kcal 27.3 g 22.6 g 2.8 g
21水	高野豆腐のそぼろごはん 赤魚のみりんやき 白菜のそぼろ汁 くだもの(りんご)	飲むヨーヨー	鶏ひき肉 凍り豆腐 あかうお 絹ごし豆腐	牛乳	精白米 三温糖 かたくりこ	ひまわり油 白ごま ごま油	にんじん	干し椎茸 ねぎ はくさい えのきたけ しょうが つがる	536 kcal 27.5 g 16.9 g 2.7 g
22木	けんちんうどん 月見 だんご(みたらし) 豆と雑穀入りみそドレッシングサラダ	飲むヨーヨー	鶏もも肉 焼き竹輪 油揚げ 白みそ 絹ごし豆腐	牛乳	さといも 冷凍うどん 白玉粉 上新粉 三温糖 かたくりこ	ひまわり油 ごま油 白ごま	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	543 kcal 21.1 g 18.3 g 2.7 g
23金	ガンバルソーカレーライス キャベツ入り福神漬 紅白フルーツポンチ	飲むヨーヨー	鶏もも肉 鶏むね肉 ひよこまめ(乾)	ジョア ストロベ リー(脱脂粉乳、 いちご果汁、砂糖)	精白米 小麦粉 おおむぎ(押麦) じゃがいも 上白糖 さつまいも 杏にゼ リー(豆乳、杏仁、砂 糖)	ひまわり油 有塩バター	にんじん	にんにく しょうが セロリー 玉葱 しめじ まいだけ キャベツ 大根(福神漬) みかん缶詰 パイナップル果汁	647 kcal 19.6 g 13.8 g 1.7 g
26日(月)：振替休業日									
27火	ごはん スタミナ納豆 豚汁 くだもの(かき)	飲むヨーヨー	鶏ひき肉 挽きわり納豆 豚もも肉 赤みそ 油揚げ 木綿豆腐 白みそ	牛乳	精白米 三温糖 さといも	ごま油 ひまわり油	にら にんじん	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 ごぼう だいこん かき	559 kcal 25.1 g 16.6 g 2.1 g
28水	プリプリえびピラフ 鶏肉のミラノ風カツツ 白菜スープ	飲むヨーヨー	むきえび 鶏むね肉切り身 ベーコン	牛乳	精白米 小麦粉 パン粉(乾燥)	ひまわり油 有塩バター 米白絞油 オリーブ油	にんじん トマト缶 パセリ	玉葱 マッシュルーム 水菜 グリンピース(冷 凍) 冷凍トウモロコ しもやしはくさい	562 kcal 24.5 g 21.5 g 2.8 g
29木	菜入り五目ごはん ししゃものから揚げ すまし汁 くだもの(早生みかん)	飲むヨーヨー	鶏むね肉 油揚げ 絹ごし豆腐	牛乳 ししゃも(生干し)	精白米 もち米 三温糖 さつまいも 米粉 かたくりこ あられ麩	くり(缶) ひまわり油 米白絞油	にんじん こまつな 根みつば	干し椎茸 ぼんしめじ 早生みかん	548 kcal 22.6 g 17.3 g 2.7 g
30金	スパゲティベスカトーレ キャベツのサラダ ハロウィンかぼちゃケーキ	飲むヨーヨー	ベーコン いか むきえび あさり(缶詰、水煮) たまご 調製豆腐	牛乳	スパゲティ バイオレット粉 上白糖	オリーブ油 豆乳バター ひまわり油	トマト缶 パセリ 西洋かぼちゃ にんじん こまつな	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり レモン果汁	559 kcal 23.4 g 16.5 g 2.0 g

※食材料の都合により献立や使用食材が一部変更になる場合があります。ご了承ください。