



日	献立	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 たんぱく質
4 火	チキンライス レモンドレッシングサラダ ピーチゼリー	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう かんてん	こめ むぎ あぶら マーガリン さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン ピーチジュース おうとうかん	574kcal 20.3g
5 水	むぎごはん さかなのバーベキューソース やさいのごまあえ むらくもじる	○	ぎゅうにゅう すけそうだら とうふ たまご もみのり	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう いりごま	りんご にんにく パセリ こまつな もやし にんじん ねぎ	548kcal 27.1g
6 木	こうやどうふのまぜごはん じゃこサラダ はくさいのみそしる	○	とりひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ あぶら さとう いりごま ごまあぶら	しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ たまねぎ はくさい ぶなしめじ	564kcal 25.8g
7 金	てりやきチキンサンド いなかふうスープ じゃがいものハニーサラダ	○	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ ひよこまめ	マーガリンパン さとう でんぷん あぶら じゃがいも りょくとうはるさめ はちみつ	しょうが にんじん ほししいたけ キャベツ パセリ きゅうり	629kcal 29.7g
10 月	カリカリこうめごはん いわしのかばやき やさいのおかかあえ あじさいゼリー	○	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし かんてん	こめ いりごま こむぎこ でんぷん あぶら さとう	カリカリこうめ しょうが にんじん こまつな キャベツ もやし ぶどうジュース りんごジュース	591kcal 21.1g
11 火	エビクリームライス オニオンスープ ひじきサラダ	○	とりにく むきえび ベーコン ちょうりようぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう ほしひじき ツナ	こめ バター あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム こまつな ホールコーンかん	646kcal 21.7g
12 水	ビスキュイパン ポークビーンズ コールスローサラダ	○	ちょうりようぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく	まるパン バター さとう アーモンド こむぎこ じゃがいも でんぷん あぶら	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマトかん パセリ キャベツ きゅうり ホールコーンかん レモン	601kcal 24.9g
13 木	さけとしめじのピラフ じゃがいものキャップ あえ れいとうみかん	○	しおざけ ぎゅうにゅう みそ	こめ あぶら じゃがいも さとう マーガリン	にんにく たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム こねぎ れいとうみかん	569kcal 18.4g
14 金	しおやきそば わかめスープ キャロットケーキ Happy Birthday Dessert	○	ぶたにく いか ぎゅうにゅう とりにく わかめ	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう こなざとう	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん こまつな ほししいたけ ねぎ もやし チンゲンサイ オレンジジュース レモン	586kcal 22.5g
17 月	ブルコギどん とうふとおおなのスープ くだもの 「世界の料理献立 韓国」	○	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう いりごま ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ たけのこ こまつな こだますいか	648kcal 28.9g
18 火	ごはん ししゃものなんばんづけ きりぼしだいこんのごまぜあえ だいこんのみそしる 「かみかみメニュー」	○	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ みそ わかめ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう いりごま	にんじん たまねぎ ピーマン きりぼしだいこん もやし きゅうり だいこん ねぎ	514kcal 19.5g
19 水	ココアあげパン ワンタンスープ ひよこまめのサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	ミルクパン あぶら さとう ほしワンタン いりごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ねぎ こまつな だいこん きゅうり	548kcal 19.9g
20 木	とりとごぼうのごはん しんじがのそぼろに かみかみサラダ 「かみかみメニュー」	○	とりにく ぎゅうにゅう とりひきにく さきいか	こめ もちごめ ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう でんぷん	にんじん ごぼう もやし たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ きゅうり	608kcal 25.1g
21 金	ジャージャーめん ちゅうかふうコーンスープ だいずとさかなのかりかりあげ 「かみかみメニュー」	○	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう たまご だいず かえりにぼし	むしちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん いりごま	にんにく ほししいたけ たけのこ ねぎ たら きゅうり もやし しょうが たまねぎ クリームコーン	570kcal 29.9g
24 月	メダイのそぼろごはん レモンじょうゆあえ あしたばめんいりすましじる 「地場産物を味わおう 東京都 八丈島」	○	ぎゅうにゅう めだい とうふ	こめ むぎ さとう いりごま あぶら ごまあぶら あしたばめん	こまつな もやし キャベツ きゅうり にんじん レモン だいこん ねぎ	530kcal 20.2g
25 火	スパゲッティナポリタン かぼちゃのフレンチサラダ さくらんぼいりフルーツポンチ	○	ベーコン とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	あぶら さとう スパゲッティ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム かぼちゃ キャベツ さくらんぼ ホールコーンかん きゅうり みかんかん パインかん おうとうかん	574kcal 21.8g
26 水	セサミパン コーンシチュー せんぎりサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム ちょうりようぎゅうにゅう	セサミコッペパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら さとう いりごま	にんじん クリームコーン たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり もやし	675kcal 25.2g
27 木	わかめごはん さわらのごまやき いとかんてんのすのもの トマトとたまごのスープ	○	たきこみわかめ ぎゅうにゅう さわら かんてん とりにく わかめ たまご	こめ いりごま さとう ごまあぶら でんぷん	しょうが きゅうり キャベツ にんじん トマト ねぎ	547kcal 28.6g
28 金	ハヤシライス シャキシャキあえ れいとうパイン	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム きりぼしだいこん もやし こまつな きゅうり れいとうパイン	572kcal 18.2g

※食材料等の都合により変更をすることがあります。