



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	木	ごはん じゃが芋のみそ汁 鶏胸肉のねぎみそ焼き ちくわのマヨ和え	プチウインナーパン 牛乳	無添加こうじみそ・鶏むね肉・甘みそ・淡色辛みそ・焼き竹輪・かにかまぼこ・スキムミルク・鶏卵・ウインナーソーセージ・乳飲料(牛乳)	精白米・じゃがいも・砂糖・調合油・マヨネーズ・強力粉・ソフマーガリン	えのきたけ・わかめ・白葱・キャベツ・かいわれ
2	金	ごはん 具だくさん汁(みそ汁) 白身魚の天ぷら 切り干し大根の煮物	ソフトビスケット 牛乳	無添加こうじみそ・ホキ・揚げ・乳飲料(牛乳)	精白米・しらたき・天ぷら粉・調合油・砂糖・薄力粉・ソフトマーガリン	だいこん・しめじ・ごぼう千切り・にんじん・青葱・しょうが・切干しだいこん・いんげん
3	土	ごはん 小松菜のみそ汁 筑前煮 白菜とハムのナムル	抹茶パウンドケーキ 牛乳	無添加こうじみそ・鶏もも肉・ロースハム・鶏卵・冷凍ホイップ・乳飲料(牛乳)	精白米・おつゆふ・さといも・板こんにゃく・調合油・砂糖・ごま油・薄力粉・無塩バター	こまつな・ごぼう・水煮レンコン・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん・はくさい・コーン缶・しょうが
5	月	冷やしわかめうどん きんぴらごぼう パインアップル ヤクルト	コーンおむすび ほうじ茶	蒸しかまぼこ・揚げ	ゆでうどん・砂糖・しらたき・調合油・ごま油・いりごま・ヤクルト・精白米	わかめ・青葱・ごぼう千切り・水煮レンコン・にんじん・絹さや・パインアップル缶・コーン缶
6	火	ごはん 夏野菜スープ 豚肉の生姜焼き ビーフンの中華和え	あんみつ 牛乳	ぶた肉・ロースハム・つぶしあん・乳飲料(牛乳)	精白米・砂糖・調合油・ビーフン・ごま油・いりごま	彩り野菜ミックス・オクラ・たまねぎ・にんじん・三色ピーマン・しょうが・きゅうり・アガー・リンゴジュース・みかん缶・バナナ・キウイ・パインアップル缶
7	水	ハヤシライス ジャーマンポテトサラダ バナナ	お誕生日ケーキ 牛乳	ぶた肉・乳飲料(牛乳)・鶏卵・冷凍ホイップ	精白米・調合油・ハヤシルウ・チルドポテト・マヨネーズ・ホットケーキミックス・砂糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトホール缶・バナナ・みかん缶・パインアップル缶
8	木	パン ミネストローネ サバのカレームニエル ほうれん草とハムのソテー	昆布おむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・ベーコン・さば・ロースハム	強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・じゃがいも・薄力粉・カレー粉・精白米	にんじん・たまねぎ・トマトホール缶・トマトケチャップ・ほうれん草・コーン缶・塩昆布
9	金	ごはん オニオンスープ チキンカツ ポテトサラダ	プチクリームパン 牛乳	鶏むね肉・乳飲料(牛乳)・鶏卵・卵黄	精白米・薄力粉・生パン粉・調合油・チルドポテト・マヨネーズ・強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・無塩バター	たまねぎ・パセリ・ミックスベジタブル
10	土	ごはん 玉ねぎとわかめのおすまし 白身魚のみそ漬け焼き 根菜の炊き合わせ	フルーツゼリー(アガー) ほうじ茶	めばる・淡色辛みそ	精白米・砂糖・調合油・さといも	たまねぎ・わかめ・にんじん・だいこん・水煮レンコン・しいたけ・いんげん・黄桃缶・みかん缶・アガー・リンゴジュース
13	火	ごはん キャベツと揚げのおすまし サバの塩焼き ほうれん草のお浸し	オレンジケーキ 牛乳	揚げ・さば・焼き竹輪・かつお節・鶏卵・乳飲料(牛乳)	精白米・調合油・砂糖・薄力粉・無塩バター	キャベツ・ほうれん草・にんじん・コーン缶・オレンジジュース
14	水	パン チキンスープ エビマカロニグラタン かぼちゃサラダ	梅おかかおむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・むきえび・ピザ用チーズ・かつお節	強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・マカロニ・薄力粉・チルドポテト・マヨネーズ・精白米	キャベツ・にんじん・しめじ・たまねぎ・かぼちゃ・むきえだまめ・梅肉
15	木	ごはん 白菜と揚げのおすまし 白身魚の西京焼き 大豆とひじきの煮物	プチ抹茶ロールパン 牛乳	揚げ・めばる・甘みそ・大豆水煮・焼き竹輪・乳飲料(牛乳)・鶏卵	精白米・砂糖・調合油・強力粉・ソフトマーガリン・無塩バター	はくさい・ひじき・にんじん・むきえだまめ
16	金	ごはん 中華スープ チキンホイコーロー 切干大根の中華和え	フルーツヨーグルト ほうじ茶	鶏むね肉・赤色辛みそ・淡色辛みそ・ロースハム・プレーンヨーグルト	精白米・いりごま・ごま油・片栗粉・調合油・砂糖	わかめ・白葱・キャベツ・にんじん・青ピーマン・切干しだいこん・きゅうり・コーン缶・みかん缶・キウイフルーツ・バナナ



日	曜	昼食	おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる
17	土	ごはん 玉ねぎのおすまし サバのみそ煮 高野豆腐の煮物	紅茶ケーキ 牛乳	さば・甘みそ・淡色辛みそ・高野豆腐・乳飲料(牛乳)・鶏卵	精白米・おつゆふ・砂糖・さといも・ホットケーキミックス・無塩バター	たまねぎ・しょうが・にんじん・いんげん
19	月	ミートスバゲティ コンスープ 揚げじゃがとブロッコリーのツナ和え ヤクルト	鮭わかめおむすび ほうじ茶	鶏ミンチ・大豆ミート・乳飲料(牛乳)・ツナ・鮭フレーク	スバゲティ・調合油・砂糖・チルドポテト・ヤクルト・精白米	たまねぎ・にんじん・トマトホール缶・トマトケチャップ・コンスープ(粉末)・パセリ・ブロッコリー・炊き込みわかめ
20	火	ごはん 具だくさん汁(すまし汁) 白身魚の香味焼き かぼちゃのそぼろ煮	青のりフライドポテト 牛乳	めばる・鶏ミンチ・大豆ミート・乳飲料(牛乳)	精白米・しらたき・調合油・砂糖・ごま油・片栗粉・皮つきポテトフライ	だいこん・しめじ・ごぼう・にんじん・青葱・白葱・しょうが・かぼちゃ・あおのり
21	水	パン きのこのブラウンシチュー たまごサラダ みかん	鶏そぼろおむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・鶏ミンチ・大豆ミート	強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・じゃがいも・調合油・デミグラスソース・マヨネーズ・精白米	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ・にんじん・グリーンピース・トマトホール缶・キャベツ・きゅうり・みかん缶・しょうが
22	木	ごはん コーン中華スープ マーボー春雨 ほうれん草ともやしのごま和え	かき氷 ほうじ茶	大豆ミート・赤色辛みそ・ぶたミンチ・ロースハム	精白米・いりごま・ごま油・砂糖・はるさめ・調合油・片栗粉	コーン缶・白葱・たまねぎ・にんじん・青葱・ほうれん草・りよくとうもろやし・しょうが・いちごシロップ
23	金	ごはん じゃが芋とえのきのみそ汁 鶏のからあげ 高野豆腐のサラダ	つぶつぶみかんゼリー ほうじ茶	無添加こうじみそ・鶏むね肉・高野豆腐・かにかまぼこ	精白米・じゃがいも・片栗粉・調合油・砂糖・ごま油	えのきたけ・しょうが・コーン缶・かいわれ・アガー・オレンジジュース・みかん缶
24	土	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 豚肉の卵とじ きゅうりとしらすの甘酢和え	ジャムサンド 牛乳	絹ごし豆腐・無添加こうじみそ・ぶた肉・鶏卵・しらす干し・スキムミルク・乳飲料(牛乳)	精白米・砂糖・いりごま・強力粉・ソフトマーガリン	わかめ・たまねぎ・青葱・きゅうり・いちごジャム
26	月	ソース焼きそば きのこのみそ汁 鶏むね肉と胡瓜のごま和え ヤクルト	菜めしおむすび ほうじ茶	ウインナーソーセージ・無添加こうじみそ・鶏むね肉	焼きそば麺・調合油・ねりごま・砂糖・いりごま・ごま油・ヤクルト・精白米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・あおのり・しめじ・えのきたけ・なめこ水煮・青葱・きゅうり・コーン缶・菜めしの素
27	火	こくろまひき肉カレーライス 切り干し大根サラダ オレンジ	ツナサンド 牛乳	鶏ミンチ・大豆ミート・ロースハム・スキムミルク・鶏卵・ツナ・乳飲料(牛乳)	精白米・じゃがいも・調合油・カレールウ・砂糖・ごま油・いりごま・強力粉・ソフトマーガリン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・切干しだいこん・きゅうり・コーン缶・オレンジ
28	水	パン 豆乳スープ 鶏肉の照り焼き きんぴらサラダ	わかめおむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・調整豆乳・鶏もも肉	強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・調合油・マヨネーズ・精白米	たまねぎ・えのきたけ・しめじ・にんじん・ごぼう・コーン缶・炊き込みわかめ
29	木	ごはん 野菜スープ 照り焼き豆腐ハンバーグ スバゲティサラダ	パンケーキ(メープルシロップ) 牛乳	合ミンチ・鶏ミンチ・大豆ミート・絹ごし豆腐・乳飲料(牛乳)	精白米・生パン粉・調合油・砂糖・スバゲティ・ホットケーキミックス・メープルシロップ・ソフトマーガリン	たまねぎ・にんじん・はくさい・きゅうり
30	金	ごはん チンゲン菜のみそ汁 魚の竜田揚げ 春雨の中華和え	ブチあんぱん 牛乳	揚げ・無添加こうじみそ・メルルーサ・乳飲料(牛乳)・鶏卵・つぶしあん	精白米・片栗粉・調合油・はるさめ・砂糖・ごま油・いりごま・強力粉・ソフトマーガリン	チンゲンサイ・しょうが・にんじん・きゅうり・コーン缶
31	土	給食・午後おやつ提供無し				

※ 食材の入荷の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。