



日 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
2	ごはん / 牛乳	豚ひき肉	/牛乳		たまご 玉ねぎ しいたけ	ごはん		テンメンジャン 中華だし	657
	マーボー豆腐	豆腐 みそ		にんじん にはら	しょうが にんにく	砂糖 かたくり粉	油 ごま油	酒 しょうゆ 豆板醤	26.5
	ギョーザ	ギョーザ							22.6
月	海藻サラダ	鶏ささみ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩	2.0
3	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			556
	白身魚のパン粉焼き	白身魚		パセリ	にんにく	パン粉	マヨネーズ	塩 こしょう 酒	25.7
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	れんこん	こんにゃく 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	14.6
火	さわらわん 沢煮椀	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ ごぼう		あぶら油	塩 こしょう 酒 しょうゆ	1.8
4	ごはん / 牛乳		/牛乳	ごはんのせて たべよう		ごはん	油 ごま油	酒 しょうゆ	580
	ピピンパ	豚ひき肉 錦糸卵		ほうれん草 にんじん	もやし 白ねぎ にんにく	砂糖	ごま	豆板醤	21.4
	キャベツとワンタンのスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	キャベツ えのき 玉ねぎ	ワンタンの皮	油	塩 こしょう 酒	17.5
水	ぶどう				ぶどう			中華だし しょうゆ	2.1
5	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		塩 酒	628
	鶏肉の香味だれ	鶏肉		こねぎ	しょうが	小麦粉 かたくり粉 砂糖	あぶら油 ごま油	しょうゆ 酢	25.5
	おかか和え	ちくわ かつお節		にんじん	きゅうり 切干大根	砂糖		しょうゆ	21.1
木	なすのみそ汁	あぶら油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん 小松菜	たまご 玉ねぎ なす 白菜				1.9
6	わかめと鮭のご飯 / 牛乳		/牛乳			ごはん	ごま	ふりかけ	567
	ゴーヤチャンプルー	卵 豚肉		にんじん	ゴーヤ	砂糖	あぶら油	塩 こしょう	22.6
		豆腐 かつお節			もやし			しょうゆ 酒	19.6
金	冬瓜のそぼろ汁	鶏ひき肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	冬瓜 玉ねぎ ごぼう	かたくり粉	あぶら油	塩 酒 しょうゆ	1.8
9	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			551
	鶏肉と春雨のねぎ塩炒め	鶏肉		ねぎ にんじん	たまご 玉ねぎ レモン汁	春雨 砂糖	ごま油	塩 こしょう 中華だし	19.1
	カレーポテト			パセリ				塩 こしょう カレー粉 コンソメ	15.2
月	たまごスープ	たまご 卵		にんじん	たまご 玉ねぎ しめじ キャベツ	かたくり粉	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	1.8
10	ごはん(のり) / 牛乳	豆乳	のり/牛乳		えのき にんにく しょうが	ごはん	あぶら油	しょうゆ 塩 酒	640
	豆乳坦々うどん	豚ひき肉 みそ		にんじん チンゲン菜	もやし 玉ねぎ	うどん 砂糖	ごま ごま油	豆板醤 中華だし	23.8
	きゅうりの梅和え	ちくわ かつお節		にんじん	大根 きゅうり 梅	砂糖		しょうゆ	20.7
火	根菜チップス				れんこん ごぼう	さつまいも	あぶら油	塩	2.7
11	ピザドック / 牛乳	ベーコン	/牛乳	ピーマン	たまご 玉ねぎ	パン	あぶら油	塩 ピザソース	667
			チーズ		マッシュルーム			こしょう ケチャップ	29.8
	アスパラとチキンのサラダ	鶏ささみ		アスパラ にんじん	キャベツ			ドレッシング	32.5
水	ビーンズスープ	大豆 ウインナー		にんじん えだまめ	たまご 玉ねぎ 大根		あぶら油	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	2.9
12	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			612
	あじフライ	あじ 卵				小麦粉 パン粉	あぶら油	塩 こしょう 酒	27.6
	塩昆布和え		塩昆布	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり		ごま	しょうゆ みりん	16.7
木	かぼちゃのみそ汁	あぶら油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん かぼちゃ ねぎ	たまご 玉ねぎ ごぼう				1.8
13	とふめし / 牛乳	豆腐	/牛乳	あじめぐり ~にほんかくちのりより ひょうごけん~		ごはん 砂糖	あぶら油	しょうゆ みりん	566
		さば		にんじん	ごぼう				23.4
	なすと豚肉のしょうが炒め	豚肉		いんげん パプリカ	もやし なす 玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん	17.2
金	ばち汁	あぶら油揚げ かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ しいたけ 白菜	そうめん		塩 酒 しょうゆ	2.3



日/曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
16月	敬老の日									
17	ごはん / 牛乳	おつきみこんだて		/牛乳		ごはん		酒 しょうゆ	637	
	柳川風煮	豚肉 卵		にんじん きぬさや	たまご 玉ねぎ ごぼう しいたけ	さとう 砂糖	あぶら 油	しお 塩 みりん	25.7	
	さつまいも汁	鶏肉 油揚げ かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ 大根	さつまいも		しお 塩 しょうゆ	16.6	
火	お月見団子	きな粉	きょうは「ちゅうしゅのめいげつ」てんきがよければ、つきをみてみましょう			白玉餅 砂糖		しお 塩	1.8	
18	ホットドック / 牛乳		/牛乳			パン			609	
	(ウインナー)	ウインナー						しお 酒 ケチャップ ソース	24.8	
	(野菜ソース)	豚ひき肉		ピーマン パプリカ	たまご 玉ねぎ キャベツ にんにく	さとう 砂糖	あぶら 油	しお コンソメ 塩 こしょう	27.9	
水	コーンクリームスープ	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん パセリ	たまご 玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	あぶら 油	しお 塩 こしょう コンソメ ルウ	2.2	
19	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しお 塩 こしょう	629	
	鶏のから揚げ	とりにく 鶏肉			しょうが	こむぎ 小麦粉 かたくり粉	あぶら 油	しお 酒 しょうゆ	24.1	
	れんこんのごまみそ和え	ツナ みそ		にんじん	れんこん きゅうり キャベツ	さとう 砂糖	ごま マヨネーズ	しお しょうゆ	23.2	
木	わかめとレタスのスープ	豚肉	わかめ	にんじん ねぎ	レタス 玉ねぎ えのき		あぶら 油	しお 塩 こしょう しょうゆ 酒 中華だし	2.4	
20	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			684	
	さばの黄金焼き	さば		にんじん			マヨネーズ	しお 塩 こしょう 酒	27.4	
	卵の花炒り	おから さつまいも		にんじん いんげん	たまご 玉ねぎ しいたけ	こんにやく 砂糖	あぶら 油	しお しょうゆ みりん	29.7	
金	もやしと厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	にぼし 煮干し(だし)	こまつな 小松菜	もやし 玉ねぎ ごぼう				2.7	
23月	振替休日									
24	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			590	
	いわしの梅煮	いわしの梅煮						しお 塩 酒 みりん	24.6	
	ビーフン野菜炒め	豚肉		にら にんじん	キャベツ きくらげ	ビーフン	あぶら 油	しお こんしょう しょうゆ	16.1	
火	かきたま汁	たまご かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ 大根	かたくり粉		しお 塩 しょうゆ 酒	2.1	
25	手作りツナマヨパン / 牛乳	ツナ 卵	ぎゅうにゅう 牛乳/牛乳	パセリ	とうもろこし	ホットケーキミックス	マヨネーズ	しお 塩 こしょう	638	
	パンネのポロネーゼ	ぎゅうひき肉 豚ひき肉	なま 生クリーム	にんじん トマト	たまご 玉ねぎ しめじ セロリ にんにく	パンネ 砂糖	あぶら 油	しお 塩 こしょう コンソメ ソース	27.2	
	野菜スープ	とりにく 鶏肉		にんじん ほうれん草	たまご 玉ねぎ キャベツ		あぶら 油	しお コンソメ 塩	27.5	
水	ヨーグルト		ヨーグルト					しお こんしょう しょうゆ	2.7	
26	むぎ 麦ごはん / 牛乳		/牛乳		しょうが チャツネ	むぎ 麦ごはん		しお ソース ピューレ	679	
	チキンカレー	とりにく 鶏肉	なま 生クリーム	にんじん	たまご 玉ねぎ しめじ にんにく	じゃがいも 黒砂糖	バター	しお カレールウ ケチャップ	20.5	
	カリカリベーコンのイタリアンサラダ	ベーコン		パプリカ	だいこん 大根 きゅうり レタス レモン汁	さとう 砂糖	あぶら 油	しお 塩 こしょう しょうゆ	23.1	
木	オレンジ				オレンジ				2.5	
27	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			602	
	さつまいも入りかき揚げ	ちくわ 卵		にんじん 枝豆	たまご 玉ねぎ	さつまいも 小麦粉 かたくり粉	あぶら 油	しお 塩	22.9	
	チンゲン菜の磯香和え	とりにく 鶏ささみ	のり	チンゲン菜 にんじん	もやし きゅうり	さとう 砂糖		しお しょうゆ	17.2	
金	具だくさんみそ汁	厚揚げ みそ	にぼし 煮干し(だし)	ねぎ	たまご 玉ねぎ ごぼう 白菜	こんにやく			1.7	
30	ピリ辛高菜チャーハン / 牛乳	豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たかな 高菜漬	ごはん 砂糖	あぶら 油	しお しょうゆ 酒 中華だし	538	
	にくだんご 肉団子とれんこんの甘酢炒め	にくだんご 肉団子		にんじん	れんこん 玉ねぎ	さとう 砂糖	あぶら 油	しお しょうゆ 酒	22.2	
				ピーマン	にんにく しょうが	かたくり粉		しお 酢 塩	14.7	
月	とうふ 豆腐の中華スープ	とうふ 豆腐	かに かま	ねぎ	たまご 玉ねぎ キャベツ しいたけ		あぶら 油	しお 塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.8	