



原産地情報はこちらから

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	1杯 - たんぱく質 脂質
28 木	キムチチャーハン 棒ぎょうざ もずく入りスープ	○	豚肩肉,牛乳,豚挽き肉,とうふ,もずく	米,米粒麦,炒め油,白炒りごま,ごま油,でんぷん,ｼﾞｬﾝﾎﾞﾞｷｮｳｶﾞの皮,小麦粉,サラダ油	にんじん,キムチ(白菜),ピーマン,にんにく,しょうが,キャベツ,ながねぎ,ニラ,たけのこ,にんじん,たまねぎ,こまつな	721 kcal 28.7 g 22.1 g
29 金 ★	麦ごはん 鶏の塩麴焼き 肉じゃが 切干大根ときゅうりの華風和え	○	牛乳,とりもも肉,豚肉	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,つきこんにゃく,さとう,ごま油	にんにく,ながねぎ,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,きゅうり,切干大根	755 kcal 31.1 g 22.3 g
1 月	麦ごはん さごしのからし味噌焼き すいとん いそ和え	○	牛乳,さごし,赤色辛みそ,油揚げ,もみのり	米,米粒麦,ごま油,さとう,白炒りごま,白玉粉,小麦粉	にんにく,ながねぎ,にんじん,だいこん,しめじ,こまつな,もやし,ホールコーン	732 kcal 31.8 g 19.2 g
2 火	メキシカンライス ポテトオムレツ ヌードルスープ	○	ﾋﾞﾝﾅｰｰｰｰｰ,牛乳,ベーコン,調理用牛乳,たまご,豚肉	米,米粒麦,バター,炒め油,じゃがいも,ヌードル	たまねぎ,ホールコーン,グリーンピース,ｽﾗｲﾏｯｼｭｰﾙﾑ,にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ	775 kcal 30.0 g 26.2 g
3 水 ★	けいちゃんライス すったて汁 野菜のおろし和え	○	とり肉,赤色辛みそ,牛乳,豚肉,とうふ,淡色辛みそ,大豆	米,米粒麦,炒め油,さとう,じゃがいも	しょうが,にんにく,キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,しめじ,ごぼう,だいこん,ながねぎ,こまつな,もやし,えのきたけ	706 kcal 34.4 g 18.1 g
4 木	なすとトマトのスパゲティ マセドアンサラダ アロエ入りヨーグルト	○	豚挽き肉,赤色辛みそ,粉チーズ,牛乳,プレーンヨーグルト	スパゲティ,サラダ油,揚げ油,炒め油,じゃがいも	なす,にんにく,たまねぎ,ホールのトマト,きゅうり,にんじん,ホールコーン,ﾊﾞｲﾝｱｯﾌﾟﾙ,もも,みかん,アロエ	756 kcal 29.6 g 24.2 g
5 金	クッパ 野菜のナムル さつま芋パイ	○	豚肩肉,あさり,たまご,牛乳	米,米粒麦,ごま油,さとう,炒りごま,でんぷん,すりごま,さつまいも,ｼﾞｬﾝﾎﾞﾞｷｮｳｶﾞの皮,小麦粉,揚げ油	しょうが,にんにく,たけのこ,にんじん,ながねぎ,キムチ,ニラ,しめじ,ほうれんそう,だいずもやし,もやし,こまつな,ﾊﾞｲﾝｱｯﾌﾟﾙ	775 kcal 26.5 g 20.5 g
8 月 ★	麦ごはん チキンチキンごぼう いもだんご汁 もやしとキャベツのおかか和え	○	牛乳,とりもも肉,とりむね肉,とり肉,油揚げ,かつお節	米,米粒麦,でんぷん,揚げ油,さとう,じゃがいも	ながねぎ,しょうが,にんにく,ごぼう,だいこん,にんじん,しめじ,もやし,キャベツ	711 kcal 28.1 g 19.3 g
9 火	麦ごはん さばの味噌煮 吉野汁 こまつなの菊花和え	○	牛乳,さば,赤色辛みそ,油揚げ,かまぼこ,とり肉	米,米粒麦,さとう,でんぷん,つきこんにゃく,うどん,玉ふ	しょうが,にんじん,ながねぎ,こまつな,もやし,菊のり	707 kcal 31.8 g 21.7 g
10 水	フィッシュフライサンド ミネストローネ 大根コーンサラダ	○	ホキ,たまご,牛乳,豚肩肉,レンズまめ	胚芽コッペパン,小麦粉,パン粉,揚げ油,炒め油,じゃがいも,マカロニ,ごま油,さとう	キャベツ,セロリー,にんじん,たまねぎ,ホールのトマト,グリーンピース,だいこん,ホールコーン	707 kcal 34.1 g 24.4 g
11 木	エビクリームライス じゃがいもとベーコンのスープ こんにゃくサラダ	○	とり肉,調理用牛乳,あさり,むきえび,牛乳,ベーコン	米,米粒麦,バター,炒め油,小麦粉,サラダ油,でんぷん,じゃがいも,白炒りごま,さとう,ごま油	にんじん,たまねぎ,ｽﾗｲﾏｯｼｭｰﾙﾑ,ピーマン,ホールコーン,セロリー,こまつな,もやし,きゅうり	755 kcal 26.7 g 25.7 g
12 金	麦ごはん 揚げしいらの五目あんかけ 根菜汁 キャベツの胡麻和え	○	牛乳,しいら,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,米粒麦,揚げ油,でんぷん,炒め油,さとう,こんにゃく,じゃがいも,白すりごま	しょうが,ピーマン,にんじん,たけのこ,キャベツ,ごぼう,だいこん,ながねぎ	728 kcal 33.5 g 21.1 g
16 火	ビビンバ わかめスープ 果物	○	豚肩肉,たまご,赤色辛みそ,牛乳,乾燥わかめ,とうふ	米,米粒麦,炒め油,さとう,ごま油,白炒りごま	しょうが,にんにく,もやし,ほうれんそう,にんじん,たまねぎ,りんご	719 kcal 29.9 g 24.3 g
17 水	コーンピラフ 赤マンボウのカレーマリネ トマト入り卵スープ	○	牛乳,ホキ,とり肉,とうふ,たまご	米,米粒麦,バター,炒め油,小麦粉,揚げ油,さとう,サラダ油,でんぷん	ホールコーン,たまねぎ,にんじん,ｽﾗｲﾏｯｼｭｰﾙﾑ,赤ピーマン,ピーマン,黄ピーマン,トマト,こまつな	706 kcal 29.7 g 23.4 g
18 木	きなこ豆乳トースト チリコンカン 三色ピクルス	○	きな粉,豆乳,牛乳,赤いんげん豆,豚肩肉,ベーコン	無塩食パン,さとう,炒め油,じゃがいも,サラダ油,バター,小麦粉	セロリー,たまねぎ,にんじん,ｽﾗｲﾏｯｼｭｰﾙﾑ,ホールのトマト,だいこん,きゅうり	716 kcal 28.7 g 25.8 g
19 金 ★	麦ごはん 鮭のあけぼの焼き じゃがいもの金平 もやしのみそ汁	○	牛乳,生鮭,とうふ,乾燥わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,米粒麦,じゃがいも,揚げ油,炒め油,つきこんにゃく,さとう	にんじん,ごぼう,もやし,こまつな,ながねぎ	761 kcal 35.1 g 26.5 g
20 土	きつねうどん おはぎ 野菜のごまあえ	○	油揚げ,とり肉,かまぼこ,牛乳,あずき,きな粉	冷凍うどん,さとう,米,もち米,米粒麦,白炒りごま,白すりごま	にんじん,たけのこ,乾しいたけ,ながねぎ,こまつな,もやし,キャベツ	717 kcal 30.8 g 19.3 g
24 水	さつまいもごはん きびなごのごま揚げ 鶏つくねの豆乳スープ カリカリ油揚げのおひたし	○	牛乳,きびなご,とり挽き肉,たまご,豆乳,油揚げ	米,米粒麦,さつまいも,黒炒りごま,小麦粉,白炒りごま,揚げ油,でんぷん,さとう	たまねぎ,しめじ,にんじん,だいこん,はくさい,ながねぎ,万能ねぎ,キャベツ,こまつな,もやし	706 kcal 30.1 g 20.1 g
25 木	レンズ豆入りドライカレー 何でもせん切りサラダ 白玉フルーツポンチ	○	レンズまめ,豚挽き肉,牛乳,干ひじき,絹とうふ	米,米粒麦,バター,炒め油,サラダ油,さとう,白玉粉	セロリー,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,レーズン,だいこん,キャベツ,きゅうり,レモン,みかん,ﾊﾞｲﾝｱｯﾌﾟﾙ,もも	776 kcal 24.3 g 18.6 g
26 金	麦ごはん+ふりかけ ツナカレーコロッケ みそ汁 切干大根の炒め煮	○	牛乳,ﾏｸﾞﾙ・缶詰,乾燥わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,油揚げ,さつま揚げ	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,揚げ油,さとう	にんじん,たまねぎ,キャベツ,こまつな,えのきたけ,乾しいたけ,切干大根	827 kcal 25.0 g 28.8 g
29 月	麦ごはん ホキのチリソース 肉片湯 マーラーカオ	○	牛乳,ホキ,豚肩肉,たまご,生クリーム	米,米粒麦,小麦粉,でんぷん,揚げ油,ごま油,さとう,白炒りごま,炒め油,サラダ油,コーンスターチ	にんにく,しょうが,ながねぎ,にんじん,はくさい,さやいんげん,木茸,ながねぎ	794 kcal 30.5 g 27.5 g
30 火 ★	高原菜めし 厚焼き卵 豚汁 果物	○	油揚げ,牛乳,たまご,豚肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,米粒麦,ごま油,炒め油,さとう,こんにゃく,じゃがいも	野沢菜漬け,にんじん,乾しいたけ,さやえんどう,ごぼう,だいこん,ながねぎ,こまつな,日本なし	706 kcal 30.3 g 23.8 g

