



日	献立名	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 脂質 食塩相当量
2 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			628 kcal
	イカ塩焼きそば	★イカ	★中華めん、油、スープ、ごま油	根しょうが、にんじん、たけのこ、もやし、長ねぎ、にら	22.7 g
	ナムル		ごま油、★白いりごま	だいずもやし、もやし、にんじん、こまつな、にんにく	24.7 g
	五目中華スープ	豚ばら肉	スープ、鶏ガラ、ごま油	はくさい、にんじん、長ねぎ	3.2 g
	大学芋		さつまいも、★大豆油、砂糖、水あめ、★黒いりごま		
5 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			594 kcal
	さつまいもごはん		無洗米、もち米、さつまいも、★黒いりごま		23.0 g
	五目卵焼き	鶏ひき肉、芽ひじき、★たまご	油、砂糖	にんじん、玉葱、こまつな	21.1 g
	生揚げとキャベツのあえ物	生揚げ	油、ごま油、★白いりごま	キャベツ、にんじん	2.0 g
	沢煮鮭	豚肩ロース		だいこん、にんじん、長ねぎ、干し椎茸	
6 火	黒蜜牛乳かん	★牛乳、粉寒天	砂糖、黒砂糖		
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			592 kcal
	こまつなパン		★こまつなパン		26.5 g
	鶏肉のロベール風	鶏モモ	米粉、油、でん粉	玉葱、にんじん、ピーマン	23.6 g
	かぼちゃサラダ	★ヨーグルト	マヨネーズタイプ調味料、はちみつ、砂糖	西洋かぼちゃ、にんじん、玉葱、きゅうり	2.2 g
7 水	豆乳スープ	調製豆乳、無添加ベーコン	スープ、鶏ガラ	しめじ、玉葱、ホールコーン、こまつな	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			580 kcal
	ご飯		無洗米		25.6 g
	豆腐入りつくね焼き	鶏ひき肉、豚ひき肉、絞豆腐、★たまご	油、★パン粉、でん粉、砂糖	根しょうが、にんじん、玉葱、こねぎ	18.5 g
	海苔和え	刻みのり		こまつな、キャベツ、にんじん	2.0 g
8 木	高野豆腐の煮物	凍り豆腐	砂糖、でん粉	にんじん、だいこん、干し椎茸、さやいんげん	
	みそ汁	白みそ、赤みそ、わかめ	じゃがいも	玉葱	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			589 kcal
	ツナトマトスパゲティ	ツナ、★バルメザンチーズ	スパゲッティ、オリーブ油、油、ひまわり油、米粉	にんにく、セロリー、玉葱、しめじ、★トマト缶詰	23.3 g
	小松菜サラダ	無添加ロースハム	砂糖、ひまわり油	こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、★レモン	21.7 g
9 金	野菜スープ		スープ、鶏ガラ	にんじん、玉葱、セロリー、パセリ	2.1 g
	果物(かき)			★かき	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			587 kcal
	ご飯		無洗米		27.6 g
	魚のもみじ焼き	さわか	マヨネーズタイプ調味料	にんじん、玉葱	19.8 g
13 火	梅おかか和え	糸削り節	砂糖	もやし、こまつな、きゅうり、にんじん、梅びしお	2.0 g
	大豆の磯煮	大豆、鶏モモ、芽ひじき	油、板こんにやく、砂糖	にんじん、れんこん	
	みそ汁	白みそ、赤みそ、わかめ		だいこん、えのきたけ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			596 kcal
	ウィンナーピラフ	ウィンナー	無洗米、油	セロリー、玉葱、えりんぎ水煮、ホールコーン、赤ピーマン、パセリ	17.2 g
14 水	かぼちゃとチーズのサラダ	★さいの目チーズ	マヨネーズタイプ調味料	西洋かぼちゃ、★干しぶどう、きゅうり	21.2 g
	ミネストローネスープ	無添加ベーコン	スープ、鶏ガラ、砂糖、★マカロニ	玉葱、にんじん、セロリー、キャベツ、★トマト缶詰、★トマトピューレ	2.3 g
	果物(りんご)			★りんご	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			604 kcal
	みそバターラーメン	赤みそ、豚ひき肉、豚肩	★中華めん、ごま油、スープ、鶏ガラ、砂糖、★有塩バター、ひまわり油	にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、もやし、ホールコーン、根しょうが、にんにく	23.3 g
15 木	根菜ゴマドレサラダ		★白練りゴマ、砂糖、ごま油	だいこん、きゅうり、にんじん、れんこん、ごぼう	21.5 g
	果物(かき)			★かき	3.3 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			590 kcal
	ご飯		無洗米		28.7 g
	鯖のキムチみそ煮	まさば、赤みそ	砂糖	根しょうが、はくさい、長ねぎ、こまつな、もやし	20.1 g
16 金	肉野菜炒め	豚肩	油、砂糖、でん粉	根しょうが、長ねぎ、キャベツ、にんじん、玉葱	2.3 g
	きのこのかき玉汁	★たまご	でん粉	にんじん、玉葱、しめじ、えのきたけ、こまつな	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			621 kcal
	黒砂糖パン		★黒砂糖パン		26.5 g
	チキンマカロニグラタン	★牛乳、鶏モモ、★バルメザンチーズ	油、★薄力粉、スープ、マカロニ、★パン粉	玉葱、マッシュルーム、パセリ	25.9 g
19 月	豆入りグリーンサラダ	大豆	油、砂糖	キャベツ、こまつな、きゅうり、玉葱、にんにく	2.8 g
	野菜スープ煮	無添加ベーコン	スープ、鶏ガラ	にんじん、玉葱、こまつな	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			600 kcal
	煮豚入り五目チャーハン	豚ロース、赤みそ、★たまご	無洗米、油、砂糖、ごま油	にんにく、長ねぎ、根しょうが、たけのこ、グリーンピース	22.8 g
	春雨サラダ卵なし	無添加ロースハム	緑豆はるさめ、ごま油、砂糖	もやし、きゅうり	22.6 g
20 火	中華スープ	木綿豆腐	油、スープ、鶏ガラ	長ねぎ、根しょうが、玉葱、こまつな	2.6 g
	杏仁ゼリー	寒天、★牛乳、★加糖練乳	砂糖		
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			636 kcal
	ご飯		無洗米		26.0 g
	お魚南蛮	まだら 角切り、★たまご	でん粉、米粉、★大豆油、砂糖、マヨネーズタイプ調味料	根しょうが、玉葱、きゅうりピクルス、★レモン、パセリ	23.5 g
21 水	ガーリックじゃがバター		油、じゃがいも、★有塩バター	にんにく	2.2 g
	昆布茶サラダ	糸削り節	油、砂糖	こまつな、にんじん、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン	
	みそ汁	白みそ、赤みそ、木綿豆腐、わかめ		長ねぎ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			642 kcal
	ハッシュドポークライス	豚モモ	無洗米、油、スープ、鶏ガラ、★薄力粉	根しょうが、にんにく、玉葱、セロリー、★トマトピューレ、しめじ、マッシュルーム、パセリ	22.8 g
22 木	ごまサラダ		砂糖、油、★白いりごま	こまつな、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、★レモン	21.3 g
	米粉のコンソースープ	無添加ベーコン、★牛乳	油、スープ、鶏ガラ、米粉	玉葱、ホールコーン、クリームコーン、パセリ	2.3 g
	果物(りんご)			★りんご	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			578 kcal
	塩マーボー豆腐丼	豚モモ焼肉、木綿豆腐	無洗米、油、スープ、鶏ガラ、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、根しょうが、長ねぎ、玉葱、干し椎茸、にんじん、たけのこ、にら	24.2 g
23 金	野菜の薬味だれ		砂糖、ごま油	はくさい、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、根しょうが、長ねぎ	17.2 g
	中華かきたまスープ	★たまご、わかめ	油、スープ、鶏ガラ、でん粉	長ねぎ、根しょうが、玉葱	2.3 g
	フルーツかん	寒天	砂糖	★レモン、★パイナップル、★みかん缶詰	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			533 kcal
	かきたまうどん	鶏モモ、★たまご	でん粉、★細うどん	玉葱、にんじん、しめじ、長ねぎ、こまつな	25.4 g
26 月	野菜のごま酢あえ		★白いりごま、★白練りゴマ、砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり	13.0 g
	栗入り水ようかん	粉寒天、あずき	日本ぐり		2.1 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			600 kcal
	仙台湯麩丼	鶏モモ、★たまご	無洗米、★油ふ、砂糖、でん粉	玉葱、にんじん、糸みつば	25.9 g
	だいこんとわかめのサラダ	わかめ	油、砂糖	きゅうり、だいこん	18.0 g
27 火	大平汁	鶏モモ	油、糸こんにやく、じゃがいも	にんじん、生しいたけ、長ねぎ、こねぎ	2.8 g
	グレープゼリー	寒天	砂糖	★ぶどう	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			641 kcal
	ご飯		無洗米		28.2 g
	鶏肉と生揚げの味噌煮	鶏モモ、赤みそ、生揚げ	油、でん粉	根しょうが、玉葱、にんじん、長ねぎ、こまつな	25.7 g
28 水	根菜の味噌マヨ和え	米みそ	マヨネーズタイプ調味料、★白いりごま	れんこん、きゅうり、にんじん、ごぼう	2.5 g
	にら玉汁	★たまご	でん粉	にんじん、玉葱、生しいたけ、にら	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			571 kcal
	パンパン		★パンパン		31.3 g
	あじのパン粉焼き	まあじ、★バルメザンチーズ	★パン粉、オリーブ油	パセリ	20.6 g
29 木	ジャーマンポテト	無添加ベーコン	油、じゃがいも	玉葱、パセリ	2.8 g
	しらす入りサラダ	★しらす干し	油	キャベツ、きゅうり、こまつな、ホールコーン、玉葱	
	しめじとたまごのスープ	鶏モモ、★たまご	スープ、でん粉	玉葱、にんじん、しめじ、パセリ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			528 kcal
	ご飯		無洗米		25.9 g
30 金	鮭チャンチャン焼き	鮭、白みそ	砂糖、★有塩バター	キャベツ、玉葱、もやし、にんじん、ピーマン	12.4 g
	じゃがいものおかか煮	糸削り節	じゃがいも、砂糖	にんじん	2.3 g
	みそ汁	白みそ、赤みそ		はくさい、長ねぎ、えのきたけ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			608 kcal
	パレンシア風バエリア	鶏モモ、★いか 短冊	無洗米、オリーブ油	にんにく、玉葱、★トマトピューレ、さやいんげん	24.6 g
30 金	ごま入りオニデレサラダ		油、砂糖、★白いりごま	にんじん、キャベツ、ホールコーン、玉葱、ブロッコリー	20.1 g
	千切り野菜スープ	無添加ベーコン	スープ、じゃがいも	玉葱、にんじん、セロリー	2.2 g
	かぼちゃプリン	★牛乳、★クリーム、★たまご	カラメルタレット、砂糖		

※アレルギー食品には記号を表示しています