



日	牛乳	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	その他	1人あたりたんぱく質 脂質
1水	○	キャロットライス		精白米、バター	人参	水、塩、白ワイン	876kcal 30.3g 32.0g
		鶏肉のマスタード焼き	鶏肉	パン粉、オリーブ油		塩、こしょう、ウスターソース、粒マスタード	
		野菜サラダ		油	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	りんご酢、こしょう、塩	
		ポテトポターージュ	牛乳、生クリーム	じゃが芋、油	玉ねぎ、セロリ、しょうが	水、鶏がら、塩、ベイリーフ、こしょう	
2木	○	親子丼	鶏肉、のり	精白米、米粒麦、三温糖	玉ねぎ、みつば	水、だし削り節、酒、みりん、塩、醤油	796kcal 28.6g 23.5g
		豆腐とわかめのすまし汁	豆腐、わかめ		人参、長ねぎ、小松菜	水、だし昆布、だし削り節、塩、醤油	
		のり塩ポテトビーンズ	大豆、青のり	じゃが芋、でん粉、油		塩	
3金	○	ガーリックフランス		ソフトフランスパン、オリーブ油	にんにく	塩	880kcal 27.7g 43.0g
		ミートボールのトマトクリーム煮	豚肉、鶏卵、高野豆腐、ヒヨコ豆、生クリーム	三温糖、油、じゃが芋、薄力粉	玉ねぎ、しょうが、人参、セロリ、しめじ、トマト缶、トマトジュース	塩、醤油、こしょう、ナツメグ、水、鶏がら、トマトピューレ、赤ワイン、ベイリーフ、オレガノ	
		人参ドレッシングサラダ		三温糖、油	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ	水、酢、塩、こしょう、からし(粉)	
		りんご			りんご		
6月	ミルク豆乳ココア	ミルク豆乳ココア	牛乳、豆乳	三温糖		ココア	793kcal 29.6g 25.7g
		オムハヤシライス	鶏卵、豚肉	精白米、バター、でん粉、三温糖、油、薄力粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトジュース	水、鶏がら、塩、こしょう、赤ワイン、ベイリーフ、パプリカ、トマトケチャップ、中濃ソース、醤油	
		イタリアンサラダ		じゃが芋、油	人参、キャベツ、きゅうり、枝豆、玉ねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン	米酢、塩、こしょう	
		塩みかん			塩みかん		
7火	○	大根めし	油揚げ	精白米、三温糖	大根	水、だし昆布、酒、醤油、だし削り節、みりん、塩	807kcal 30.5g 27.5g
		揚げ出し豆腐肉みそあんかけ	豆腐、豚肉、みそ	米粉、油、三温糖、でん粉	しょうが	みりん、醤油、だし汁、水	
		白菜の磯和え	のり	白ごま	小松菜、白菜、もやし	醤油	
		かき玉汁	豆腐、鶏卵	でん粉	人参、玉ねぎ、ほうれん草	水、だし昆布、だし削り節、塩、醤油	
8水	○	国産小麦粉パン		国産小麦粉パン			737kcal 26.9g 31.5g
		ポテトグラタン	ベーコン、牛乳、生クリーム、チーズ	じゃが芋、油、薄力粉、パン粉	玉ねぎ	塩、こしょう、だし汁、アルミグラタン皿	
		ハーブチキンサラダ	鶏肉	オリーブ油、油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、人参	白ワイン、塩、こしょう、バジル、タイム、酢	
		みはや(みかん)			みはや		
9木	○	ごはん		精白米		水	859kcal 31.3g 32.7g
		さばの塩焼き	さば				
		野菜のごま和え		三温糖、白ごま	人参、もやし、小松菜	醤油	
		だまこ汁	鶏肉	精白米、もち米、油、こんにゃく	人参、大根、長ねぎ、まいだけ、しょうが	水、酒、塩、薄口醤油、醤油、鶏がら	
10金	○	ツナピラフ	ベーコン、ツナ	精白米、オリーブ油	玉ねぎ、赤ピーマン	水、塩、こしょう、白ワイン、カレー粉	772kcal 25.5g 22.3g
		ミネストローネスープ	鶏肉、いんげん豆	油、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ、しょうが、トマト缶、トマトジュース	水、鶏がら、トマトピューレ、塩、こしょう、ベイリーフ、オレガノ、オールスパイス	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	みかん缶、パイン缶、りんご、レーズン		
13月	○	ごはん		精白米		水	839kcal 28.4g 26.8g
		ししゃものカレーフライ	ししゃも	薄力粉、パン粉、油		塩、こしょう、カレー粉、米酢、水、中濃ソース	
		ひじきと大豆の炒め煮	ひじき、油揚げ、大豆	油、こんにゃく、三温糖	人参	水、だし削り節、酒、みりん、醤油、塩	
		豆腐となめこの味噌汁	豆腐、みそ		大根、人参、なめこ、小松菜、長ねぎ	水、だし削り節、だし昆布	



日	牛乳	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	その他	I類たんぱく質 脂質
14 火	○	パエリア	いか	精白米,バター,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,ホールコーン,赤ピーマン	水,サフラン,白ワイン,塩,こしょう,ベイリーフ	841kcal 30.7g 30.3g
		スペイン風オムレツ	ベーコン,ウインナー,鶏卵,牛乳,生クリーム	オリーブ油,じゃが芋	玉ねぎ,ピーマン	塩,こしょう,トマトケチャップ	
		ソパデアホ	ベーコン,鶏卵	オリーブ油,パン粉	にんにく,トマト,マッシュルーム,しょうが	水,鶏がら,塩,こしょう	
		アップルゼリー	寒天	上白糖	りんごジュース	水,ゼリーカップ	
世界の料理 スペイン							
15 水	○	ごはん		精白米		水	829kcal 36.2g 14.3g
		鮭の照り焼き	さけ	三温糖,でん粉	しょうが	醤油,酒,だし汁,みりん,水	
		油揚げと小松菜の煮びたし	油揚げ	三温糖	小松菜,人参,しめじ	水,だし削り節,酒,みりん,醤油	
		けんちん汁	豆腐	油,ごま油	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
		小豆白玉団子	豆腐,小豆	白玉粉,三温糖		水,塩,ゼリーカップ	
16 木	○	つけ麺	豚肉	中華麺,ごま油,油	長ねぎ,玉ねぎ,にんにく,しょうが	酒,塩,こしょう,醤油,だし削り節,鶏がら,紹興酒,水	801kcal 35.8g 24.5g
		肉団子の餅米蒸し	豚肉,鶏卵	三温糖,ごま油,米粉,もち米	人参,玉ねぎ,干しいたけ,しょうが	塩,醤油,こしょう,紹興酒,カレー粉	
		三色ナムル		ごま油	小松菜,人参,もやし	塩	
17 金	○	ごはん		精白米		水	784kcal 26.6g 18.9g
		いかのしくれ煮	いか	油,こんにゃく,三温糖,油,でん粉,白ごま	ごぼう,人参,さやいんげん,しょうが	だし汁,酒,醤油	
		大根と小松菜の和風サラダ		油,ごま油,三温糖,白ごま	小松菜,人参,大根	酢,塩,醤油,こしょう	
		オレンジゼリー	寒天	上白糖	オレンジジュース,みかん缶	水,ゼリーカップ	
20 月	○	ごはん		精白米		水	738kcal 32.4g 16.4g
		魚の唐揚げ ねぎソースがけ	しいら	でん粉,油,三温糖,ごま油	しょうが,長ねぎ,にんにく	酒,醤油,みりん,ラー油,酢	
		大根のそぼろ煮	鶏肉	油,三温糖,でん粉	大根,玉ねぎ,人参	だし汁,酒,醤油,水	
		三色あえ		白ごま,三温糖	小松菜,人参,キャベツ	醤油	
21 火	○	ごはん		精白米		水	800kcal 26.9g 24.9g
		豆腐のまさご揚げ	豆腐,鶏肉,鶏卵	白ごま,でん粉,油,三温糖	人参,玉ねぎ,しょうが,干しいたけ	塩,醤油,酒,みりん,水	
		さつま揚げとじゃが芋の炒め煮	さつま揚げ	油,こんにゃく,じゃが芋,三温糖	ごぼう,人参,たけのこ,サヤエンドウ	だし汁,みりん,醤油	
		大根とお麩のみそ汁	みそ,油揚げ	麩	大根,しめじ	水,だし削り節,だし昆布	
22 水	○	ほうとううどん	鶏肉,油揚げ,みそ	こんにゃく,ほうとう麺	ごぼう,人参,大根,かぼちゃ,長ねぎ	水,だし削り節,だし昆布,酒,醤油,だし汁,塩	765kcal 28.1g 23.5g
		白菜の柚香漬け			人参,白菜,ゆず	薄口醤油	
		南瓜と小豆の冬至蒸しパン	鶏卵,牛乳,小豆	薄力粉,上白糖,バター	かぼちゃ	ベーキングパウダー,水,アルミカップ	
【冬至】	○	ピラフ	ベーコン	精白米,油	玉ねぎ,赤ピーマン,ホールコーン	だし汁,塩,こしょう,白ワイン	932kcal 31.5g 35.7g
		鶏肉のマリネ焼き	鶏肉	オリーブ油	にんにく	白ワイン,こしょう,塩,バルサミコ酢	
		野菜スープ	ベーコン	じゃが芋	人参,キャベツ,玉ねぎ,しめじ,しょうが	鶏がら,ベイリーフ,水,塩,こしょう,ベイリーフ,白ワイン	
		ココアケーキ	鶏卵,牛乳	上白糖,強力粉,油,はちみつ,チョコレート		ココア,ベーキングパウダー,みりん,紙皿	

※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。