

日付	献立名	材料名			エネルギー kcal
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	鶏ごぼうピラフ 野菜コロッケ 小松菜のピーナッツ和え	精白米 米ぬか油 砂糖 ピーナッツ粉 サラダ油 マーガリン カレー粉	鶏ひき肉 野菜コロッケ	こまつな ケチャップ たまねぎ ごぼう ミックスベジタブル	443
2 金	ご飯 豚肉の生姜炒め 厚焼き玉子 わかめサラダ	精白米 ごまドレッシング(卵使用) サラダ油	豚小間 厚焼き玉子	もやし たまねぎ にんじん わかめ	541
5 月	中華飯 大学芋 チンゲン菜の和え物	精白米 ごま油 さつまいも サラダ油 片栗粉 砂糖	豚小間 うずら卵 かにしぐれ(卵使用)	はくさい 干しいたけ きくらげ チンゲンサイ ピーマン たけのこ にんじん	421
6 火	ゆかりご飯 ミートエッグ フライドポテト キャベツとツナのサラダ	精白米 フライドポテト マヨネーズ(卵使用) 米ぬか油 コールスロウドレッシング (卵使用)	ミートエッグ(卵使用) ツナ缶詰	キャベツ 絹さや ケチャップ ゆかり粉	429
7 水	ふりかけご飯 白身魚フライ 大根の煮物 ほうれん草の錦糸和え	精白米 砂糖 米ぬか油	白身魚フライ 錦糸卵 赤棒(卵使用) のりたまふりかけ (卵使用)	だいこん ほうれんそう	417
8 木	ご飯 チキンボールの和風あんかけ かぼちゃの煮付け レンコンのサラダ	精白米 サラダ油 砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごまドレッシング(卵使用) マヨネーズ(卵使用)	チキンボール (卵使用)	たまねぎ グリンピース かぼちゃ れんこん さやいんげん にんじん	510
9 金	カレーライス イカドーナツのフライ ボイルブロッコリー	精白米 マヨネーズ(卵使用) じゃがいも 米ぬか油 カレールウ(卵使用)	豚小間 イカドーナツ	たまねぎ ブロッコリー にんじん	547
12 月	ビビンバ丼 蒸しシュウマイ ペーパーパイ缶	精白米 ごま油 砂糖 すりごま	豚ひき肉 赤みそ 錦糸卵 シュウマイ	もやし にんじん パイナップル(缶) ほうれんそう たまねぎ	442
13 火	ご飯 鮭の竜田揚げ 厚揚げ煮 キャベツのサラダ	精白米 砂糖 米ぬか油 片栗粉 フレンチドレッシング (卵使用)	生揚げ 鮭 卵	キャベツ さやいんげん にんじん	432
14 水	ご飯 鶏肉の西京焼き 五目豆 ほうれん草の和え物	精白米 砂糖	鶏もも肉 大豆水煮 西京みそ 油揚げ	ほうれんそう 切干大根 こんにやく コーン ごぼう にんじん	452
15 木	ラーメン 北海フライ ボイルブロッコリー	中華麺(卵使用) 米ぬか油 マヨネーズ(卵使用)	北海扇フライ (卵使用)	ブロッコリー わかめ コーン ねぎ ケチャップ	392
19 月	ご飯 肉じゃが 野菜入りミニフランク 白菜のエビ青菜和え	精白米 じゃがいも 砂糖 ごま	豚小間 野菜入りミニフランク オキアミ	たまねぎ 大根菜漬 はくさい グリンピース にんじん こんにやく	423
20 火	ご飯 中華あんオムレツ スパンター ブロッコリーのサラダ	精白米 マーガリン スパゲティ 片栗粉 マヨネーズ(卵使用)	オムレツ ツナ缶詰	ブロッコリー パセリ粉 たまねぎ にんじん たけのこ	411
21 水	五目御飯 肉巻き 菜の花のお浸し かぶ型はんぺん	精白米 米ぬか油 砂糖	鶏小間 肉巻き はんぺん 油揚げ	菜の花 ごぼう にんじん 干しいたけ	387
22 木	ご飯 シルバーの照り焼き ジャーマンポテト 小松菜の和え物	精白米 じゃがいも サラダ油 砂糖	シルバー ベーコン(卵使用)	こまつな たまねぎ キャベツ	414
23 金	ハヤシライス シーフードステーキ インゲンのサラダ	精白米 片栗粉 ハヤシルウ サラダ油 ごまドレッシング(卵使用)	豚小間 たらえびいか あさり 卵白	たまねぎ マッシュルーム グリンピース ケチャップ さやいんげん にんじん	514
26 月	豚丼 白菜の和え物	精白米 砂糖	豚小間 かにしぐれ(卵使用)	たまねぎ ねぎ こんにやく はくさい わかめ ごぼう	542
27 火	ご飯 酢鶏 ボイルブロッコリー 揚げ芋	精白米 ごま 米ぬか油 さつまいも 片栗粉 サラダ油 和風ドレッシング 砂糖	鶏もも肉	たまねぎ にんじん ケチャップ たけのこ コーン ピーマン ブロッコリー	509
28 水	わかめご飯 白身魚のムニエル(カレー風味) 野菜炒め 大豆のサラダ	精白米 カレー粉 マヨネーズ(卵使用) 小麦粉 マーガリン サラダ油	ホキ 大豆水煮 ツナ缶詰	キャベツ わかめ ミックスベジタブル きゅうり にんじん	408
29 木	ご飯 味噌カツ 粉ふき芋 コーンサラダ	精白米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 フレンチドレッシング (卵使用)	一口カツ(卵使用) 赤みそ ハム(卵使用)	キャベツ コーン パセリ粉	431
30 金	ナポリタンスパゲティ チキンナゲット インゲンのゴマ和え	スパゲティ マヨネーズ(卵使用) 砂糖	チキンナゲット (卵使用) ハム(卵使用)	たまねぎ はくさい はくさい ピーマン ケチャップ さやいんげん	312