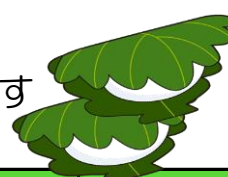




令和6年度



月予定献立表食材の都合などにより献立を変更することがあります



日	曜日		献立表	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー Kcal
1	水		麻婆豆腐丼 ポテト春巻き 春雨スープ	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ ツナ チーズ 大豆 鶏肉	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃが芋 はるまきの皮 小麦粉 はるさめ	玉葱 人参 筍 椎茸 長ねぎ 生姜 もやし 小松菜	863
2	木		五目ちまき いかの葉味焼き 具だくさんスープ	牛乳 豚肉 いか みそ ベーコン	もち米 米 ごま油 砂糖 白ごま	椎茸 人参 筍 グリーンピース にんにく 白菜 玉葱 かぶ	842
7	火		ご飯 和風ハンバーグ お浸し かきたま汁	牛乳 豚肉 大豆 ひじき たまご ちりめん 木綿豆腐	米 パン粉 油 砂糖 でんぷん	玉葱 人参 ぶなしめじ えのきたけ 白菜 キャベツ ほうれん草 小松菜 長ねぎ	799
8	水		コマツナトースト 和風ポトフ ビーンズサラダ	牛乳 ツナ 豚肉 うずら卵 いんげんまめ ボンレスハム	食パン マヨネーズ じゃが芋 こんにゃく オリーブ油 砂糖	玉葱 小松菜 人参 ぶなしめじ かぶ 大根 キャベツ にんにく レモン	699
9	木		ご飯 魚のクラッカー揚げ お浸し 味噌汁	牛乳 メルルーサ 豆乳 かつお わかめ 白みそ 赤みそ	米 小麦粉 パン粉 黒ごま	白菜 もやし 人参 大根 長ねぎ 玉葱	715
10	金		ハヤシライス 生揚げのサラダ サイダーゼリー	牛乳 豚肉 レンズまめ 生揚げ わかめ 寒天	米 油 小麦粉 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム トマト キャベツ 小松菜 みかん	855
13	月		黒砂糖パン スパニッシュオムレツ わかめの和風サラダ 千切り野菜スープ	牛乳 豚肉 チーズ いんげんまめ たまご わかめ 豚肉	黒砂糖パン バター ごま油 砂糖 でんぷん	玉葱 キャベツ もやし 人参 生姜 椎茸 小松菜	699
14	火		ナポリタン 洋風卵スープ イチゴの二色ゼリー	牛乳 ベーコン チーズ 寒天 鶏肉 たまご 牛乳	スパゲッティ じゃが芋 砂糖	人参 玉葱 マッシュルーム にんにく トマト 小松菜 いちご	755
15	水		ビスキュイパン エビとホタテのチャウダー 美生柑	牛乳 たまご ほたて貝柱 えび 生クリーム	コッペパン バター 砂糖 小麦粉 じゃが芋 油	マーマレード 玉葱 人参 マッシュルーム ぶなしめじ パセリ 美生柑	731
16	木		ご飯 鶏の照り焼き ラーメンサラダ けんちん汁	牛乳 鶏肉 ハム わかめ 木綿豆腐 豚肉	米 ラーメン 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋 こんにゃく	生姜 もやし 人参 きゅうり トウモロコシ 大根 長ねぎ 椎茸	727
17	金	ジョア	麦ごはん 鮭とじゃが芋の甘辛揚げ ワカメサラダ 豆腐の味噌汁	ジョア サケ わかめ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	米 麦 でんぷん じゃが芋 砂糖 ごま油	キャベツ もやし 人参 玉葱 長ねぎ	775
20	月		ご飯 ひじきの卵焼き じゃがいものきんぴら 野菜の味噌汁	牛乳 たまご 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ 絹豆腐 白みそ	米 油 砂糖 じゃが芋 白ごま こんにゃく	玉葱 人参 ごぼう さやいんげん 大根 長ねぎ	792
21	火		豚厚揚げ丼 春雨サラダ アーモンドとココアの豆乳プリン	牛乳 豚肉 レバー 生揚げ 赤みそ 豆乳 粉寒天	米 砂糖 でんぷん ごま油 はるさめ 白ごま	生姜 玉葱 キャベツ 人参 ピーマン 椎茸 きゅうり	799
22	水		セルフコロッケサンド キャベツのサラダ オニオンスープ	牛乳 豚肉 たまご	パン 油 じゃが芋 バター 小麦粉 パン粉	玉葱 人参 パセリ キャベツ もやし トウモロコシ レモン 小松菜	710
23	木		ご飯 鯖の味噌煮 かまぼこ和え わか玉汁	牛乳 さば 赤みそ かまぼこ 木綿豆腐 たまご わかめ	米 砂糖 でんぷん	生姜 白菜 小松菜 人参 レモン 長ねぎ	766
24	金		カレー南蛮 ゴマドレッシングサラダ くるみのチョコケーキ	牛乳 鶏肉 たまご 生クリーム	うどん 砂糖 ごま油 白ごま チョコレート 小麦粉 無塩バター くるみ アーモンド	玉葱 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし きゅうり	865
27	月		ご飯 小松菜のジャンボ餃子 豆腐のサラダ もやしとわかめのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 鶏肉	米 ごま油 ぎょうざの皮 はるさめ 砂糖 白ごま	小松菜 キャベツ にんにく 生姜 きゅうり 人参 ぶなしめじ もやし 長ねぎ	727
28	火		麦ごはん 小魚のかりんとうがらめ ボン酢和え ひつつみ	牛乳 にぎす いか わかめ 鶏肉 油揚げ	米 麦 でんぷん 砂糖 白ごま 小麦粉	生姜 キャベツ 人参 小松菜 大根 椎茸 ごぼう 長ねぎ	703
29	水		焼きカレーパン 新ごぼうサラダ グリーンポタージュ	牛乳 豚肉 大豆 たまご 鶏肉 牛乳	パン 油 でんぷん パン粉 白ごま 砂糖 小麦粉 バター	玉葱 人参 生姜 ごぼう キャベツ もやし グリーンピース トウモロコシ	755
30	木		回鍋肉丼 ナムル 中華卵スープ	牛乳 豚肉 赤みそ 木綿豆腐 たまご	米 押麦 油 砂糖 でんぷん 白ごま	人参 キャベツ ピーマン 筍 椎茸 玉葱 もやし にんにく 生姜 きくらげ きゅうり 青梗菜 長ねぎ	782
31	金		ベーコンと小松菜のパペロンチーノ レモンドレッシングサラダ チョコと小松菜の蒸しケーキ	牛乳 ベーコン たまご	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 小麦粉 バター チョコチップ	にんにく タカノツメ 小松菜 玉葱 エリンギ キャベツ きゅうり 人参 レモン	745