

令和7年度



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
カレー南蛮の日							
1	月		カレー南蛮 ゴマドレッシングサラダ チョコナッツケーキ	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 アーモンド粉 糖	玉葱 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 胡瓜	851
2	火		ご飯 鶏ごぼうつくね 粉ふき芋 味噌汁	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご あおのり 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 油 砂糖 でんぶ じゃがいも	牛蒡 生姜 玉葱 人参 大根 えのきたけ 長ねぎ	780
3	水		わかめご飯 にぎすのさらさ揚げ ハムサラダ ひつつみ	牛乳 わかめ にぎす ハム 鶏肉 油揚げ	米 白ごま でんぶ 砂糖 小麦粉	生姜 コーン 胡瓜 大根 椎茸 小松菜 人参 牛蒡 長ねぎ	763
4	木		チリコンカンライス ポテのチーズ焼き 白菜のスープ	牛乳 豚肉 いんげんまめ ひよこまめ ベーコン チーズ	米 麦 砂糖 じゃがいも ごま油 でんぶ ん	大蒜 玉葱 人参 生姜 トマトパセリ 長ねぎ 白菜	881
5	金		チンジャオロース丼 豆腐のサラダ もやしとわかめのスープ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 わかめ 鶏肉	米 でんぶ 砂糖 ごま油 白ごま	たけのこ ピーマン 玉葱 大蒜 生姜 キャベツ 小松菜 胡瓜 人参 ぶなしめじ もやし 長ねぎ	748
8	月		ご飯 魚の西京焼き 胡麻和え 田舎汁	牛乳 あかうお 白みそ 豚肉 木綿豆腐 赤みそ	米 砂糖 白ごま 練りごま 板こんにゃく	生姜 もやし 人参 小松菜 キャベツ 大根 長ねぎ	705
9	火		黒砂糖パン 鮭と小松菜のチャウダー コールスロー	牛乳 生サケ いんげんまめ 豆乳クリーム 生クリーム ハム	黒砂糖パン じゃがいも 豆乳バター 小麦粉	人参 玉葱 小松菜 パセリ キャベツ 胡瓜 檸檬	720
10	水		わかめご飯 甘辛豚バラ大根 みそ汁	牛乳 わかめ 豚肉 木綿豆 腐 油揚げ 白味噌 赤味噌	米 白ごま ごま油 砂糖 じゃがいも	大根 生姜 こねぎ	762
11	木	エビ増量	イカとエビのパエリア ソパ・デ・アホ バジルサラダ	牛乳 いか えび ベーコン たまご チーズ	米 バター オリーブ油 でんぶ じゃがいも 砂糖	玉葱 人参 エリンギ 大蒜 ピーマン 生姜 セロリー トマト パセリ キャベツ ブロッコリー 檸檬	715
ビタミンCの日							
12	金		豚厚揚げ丼 春雨サラダ みかん	牛乳 豚肉 豚レバー 生揚げ 赤味噌	米 砂糖 でんぶ 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 胡瓜 みかん	754
千住400年							
15	月		千住葱の焼き鳥丼 おろしポン酢和え にら玉汁	牛乳 鶏肉 のり わかめ 絹豆腐 たまご	米 油 砂糖 でんぶ	生姜 長ねぎ 玉葱 たけのこ えのきたけ 椎茸 小松菜 胡瓜 キャベツ もやし 人参 大根 にら	772
16	火		コマツナトースト コロコロ野菜のトマトスープ エビの檸檬サラダ みかん	牛乳 ツナ 鶏肉 ひよこまめ 粉チーズ わかめ えび	無塩食パン マヨネーズ バター じゃがいも マカロニ 砂糖 白ごま	玉葱 小松菜 大蒜 生姜 人参 トマト 胡瓜 キャベツ 水菜 檸檬 みかん	715
17	水		チキンカレー もやしの胡麻酢和え ヨーグルト	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ わかめ ヨーグルト	米 じゃがいも 小麦粉 バター 白ごま 砂糖 ごま油	玉葱 人参 生姜 大蒜 もやし 胡瓜	845
18	木	エビ増量	黒砂糖パン エビたっぷりシーフードグラタン 野菜スープ	牛乳 メルルーサ えび いか 生クリーム 豆乳 チーズ 大豆	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 バター	人参 玉葱 マッシュルーム キャベツ 小松菜	768
19	金	ジョア	味噌ラーメン 照り焼きマン 胡麻和え	ジョア 豚肉 白味噌 赤味噌 麦味噌 鶏肉	中華めん ごま油 砂糖 小麦粉 白ごま	人参 玉葱 長ねぎ にら もやし コーン 大蒜 生姜 たけのこ 白菜	721
冬至							
22	月		ミルクパン 南瓜のオムレツ ツナサラダ カレーポトフ	牛乳 ベーコン たまご ツナ フランクフルト 大豆	ミルクパン 砂糖 じゃがいも	南瓜 玉葱 キャベツ もやし 胡瓜 人参 大根	847
23	火		ご飯 肉じゃが クルミ和え	牛乳 豚肉 生揚げ	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 くるみ	人参 玉葱 椎茸 小松菜 もやし キャベツ	742
24	水		ラグーパスタ フレンチサラダ 紫お芋パイ	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 たまご	パンネ 小麦粉 オリーブ油 砂糖 かつまいも バター パイシート	人参 玉葱 ピーマン 生姜 セロリー 大蒜 キャベツ 胡瓜	715