

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 蛋白質 脂質 食塩相当量
7 火	麦ごはん		精白米,精麦		716 kcal
	ゆばのすまし汁	湯葉,かまぼこ,木綿豆腐		みつば,えのきたけ	31.5 g
	鯖の西京焼き	さわら,西京みそ			15.5 g
	小松菜のおかかあえ かしわもち	かつお加工品(花かつお)	かしわもち	こまつな,にんじん,もやし	1.7 g
8 水	ソフト麺味噌ソース	豚ひき肉,赤みそ	ソフト麺,サラダ油,中さら糖	にんじん,玉ねぎ,ねぎ	663 kcal
	抹茶きなこ豆	大豆,きな粉	サラダ油(揚げ油),グラニュー糖,三温糖		28.3 g
	茎わかめのサラダ	茎わかめ	青じそドレッシング	キャベツ,にんじん	17.7 g
	あまなつ			甘夏みかん	2.8 g
9 木	麦ごはん		精白米,精麦		654 kcal
	カレー	豚肉	じゃがいも,カレールウ,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,にんにく,ブルー	20.2 g
	アスパラのソテー	ウィンナー	サラダ油	アスパラガス,キャベツ	15.3 g
	福神漬			福神漬	3.1 g
10 金	麦ごはん		精白米,精麦		632 kcal
	ぶりかけ				23.3 g
	大根の味噌汁	木綿豆腐,油揚げ,わかめ,味噌		だいこん,ねぎ	13.7 g
	あゆの甘露煮 新じゃがの旨煮 りんご	あゆの甘露煮	じゃがいも,サラダ油,中さら糖	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん りんご	2.4 g
13 月	ハンズパン		ハンズパン		703 kcal
	コーンポタージュ	生クリーム,牛乳	サラダ油,コーンポタージュルウ	にんじん,玉ねぎ,クリームコーン,コーン	27.1 g
	ハンバーグ	ハンバーグ,赤みそ	三温糖		27.6 g
	キャベツのソテー	ベーコン	サラダ油	キャベツ,コーン	3.7 g
14 火	麦ごはん		精白米,精麦		696 kcal
	さつぎ汁	わかめ,木綿豆腐,油揚げ,味噌		たけのこ,さやえんどう	33.7 g
	かつおの更紗揚げ	かつお	かたくり粉,サラダ油(揚げ油)	しょうが	18.8 g
	切干大根の煮付	油揚げ	いりごま,中さら糖	切干大根,にんじん	2.6 g
15 水	シナモンパン		小型パン,サラダ油(揚げ油),グラニュー糖,三温		648 kcal
	ラーメン	焼き豚	中華めん	しょうが,にんにく,にんじん,はくさい,もやし,ねぎ	25.6 g
	ポイルウィンナー	ウィンナー			32.0 g
	ピーンズサラダ	大豆	香りごまドレッシング	にんじん,キャベツ,アスパラガス,枝豆	3.6 g
16 木	麦ごはん		精白米,精麦		626 kcal
	かすみ汁	かまぼこ,湯葉		にんじん,たけのこ,こまつな,干し椎茸	25.7 g
	三色そばろ	いり卵,鶏ひき肉	三温糖,サラダ油	しょうが,にんじん,グリーンピース	15.4 g
	五目ざんぱら	はんぺん	ごんにゃく,サラダ油,三温糖	にんじん,ごぼう,たけのこ,とうがらし(乾)	2.4 g
17 金	筍ごはん	鶏肉,油揚げ	α化米,もち米,中さら糖,サラダ油	にんじん,たけのこ,干し椎茸,枝豆	643 kcal
	キャベツの味噌汁	生揚げ,わかめ,ミックス味噌		キャベツ,ねぎ	27.6 g
	ししゃものお茶天ぷら	ししゃも	薄力粉,サラダ油(揚げ油)		22.3 g
	岐阜だもんみかんゼリー		みかんゼリー		2.9 g
20 月	食パン		普通パン		718 kcal
	いちごジャム			イチゴジャム	23.5 g
	野菜スープ	ベーコン		キャベツ,にんじん,玉ねぎ,パセリ	27.7 g
	ポテトのチーズ焼き もやしサラダ	ベーコン,牛乳,ミックスチーズ	じゃがいも,ポワイドルー,サラダ油	人参,コーン,グリーンピース,玉ねぎ もやし,コーン	2.8 g
21 火	麦ごはん		精白米,精麦		709 kcal
	春雨スープ	焼き豚	マロニー	にんじん,チンゲンサイ,はくさい	26.5 g
	酢豚	豚もも肉	かたくり粉,サラダ油(揚げ油),三温糖,サラダ油	しょうが,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,ピーマン,干し椎茸	18.3 g
	パイ			パイ	2.1 g
22 水	小型お茶パン		お茶パン		554 kcal
	山菜うどん	鶏肉,かまぼこ,油揚げ	うどん	わらび(ゆで),たけのこ,干し椎茸,にんじん,ねぎ	28.8 g
	きひなご唐揚げ	きひなご唐揚げ	サラダ油(揚げ油)		19.3 g
	五目豆	大豆,おくら	ごんにゃく,三温糖,サラダ油	ごぼう,にんじん	2.9 g
23 木	麦ごはん		精白米,精麦		606 kcal
	若竹汁	わかめ,油揚げ,木綿豆腐		たけのこ,糸みつば	29.0 g
	魚の山椒味噌焼き	あじ,ミックス味噌	三温糖	山椒	15.2 g
	ひじきの炒め煮	干ひじき,油揚げ	三温糖,いりごま,サラダ油	にんじん,枝豆	2.0 g
24 金	麦ごはん		精白米,精麦		689 kcal
	ハッシュドビーフ	牛肉	ハヤシルウ	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,にんにく	22.2 g
	カラフルポテト		じゃがいも,サラダ油	にんじん,グリーンピース,コーン	14.5 g
	ブルーヨーグルト	ブルーヨーグルト			2.1 g
27 月	黒コッパパン		黒パン		616 kcal
	ミネストローネ	ベーコン,いんげんまめ(ゆで)	じゃがいも,オリーブ油,マカロニ	にんじん,玉ねぎ,セロリ,にんにく,トマト,パセリ	28.2 g
	ささみのレモン煮	鶏肉,ささみ	かたくり粉,サラダ油(揚げ油),三温糖	レモン	16.2 g
	海藻サラダ	海藻ミックス	青じそドレッシング	だいこん,にんじん,コーン	3.4 g
28 火	麦ごはん		精白米,精麦		680 kcal
	トックスープ	焼き豚,木綿豆腐	トック	にんじん,チンゲンサイ	25.7 g
	厚揚げのピリ辛みそかけ	生揚げ,豚ひき肉,赤みそ	中さら糖,サラダ油,かたくり粉	しょうが,にら	20.5 g
	炒めナムル		いりごま,ごま油,三温糖,サラダ油	ほうれん草,もやし,にんじん,しょうが,にんにく	2.1 g
29 水	小型パン		小型パン		676 kcal
	焼きそば	豚もも肉,あおのり,かつお節	中華めん	にんじん,キャベツ,もやし,しょうが	26.7 g
	焼きオムレツ	オムレツ			20.8 g
	フルーツ杏仁あえ		杏仁豆腐	温州蜜柑缶詰,パインアップル(缶詰),もも(缶詰)	3.1 g
30 木	麦ごはん		精白米,精麦		629 kcal
	ふのすまし汁	木綿豆腐,かまぼこ	白玉麩	えのきたけ,みつば	27.6 g
	鯖のねぎマヨ焼き	さけ	ノンエッグマヨネーズ	ねぎ,たまねぎ	17.6 g
	ほうれん草のおかかあえ 清見オレンジ	かつお節		ほうれん草,もやし,にんじん 清見オレンジ	1.4 g
31 金	チキンライス	鶏肉	α化米,もち米,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,コーン,グリーンピース	695 kcal
	コカ-Colaスープ	ベーコン	じゃがいも,マカロニ	にんじん,玉ねぎ,パセリ	25.4 g
	ソフトカレイフライ	ソフトカレイフライ	サラダ油(揚げ油)		20.0 g
	グレープゼリー		グレープゼリー		2.6 g

※牛乳は毎日つきます。