



令和6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
3	月	鯛のかば焼き井 胡麻和え すまし汁 きな粉豆	牛乳 いわし 豆腐 わかめ 大豆 きな粉	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 白ごま	生姜 もやし 人参 白菜 長ねぎ	882
4	火	ココア揚げパン フレンチサラダ キャロットシチュー	牛乳 ベーコン 生クリーム	パン 砂糖 ココア 油 小麦粉 バター	白菜 もやし コーン 人参 玉葱	787
5	水	ご飯 肉じゃが ★クルミ和え	牛乳 豚肉 生揚げ	米 蒟蒻 じゃが芋 砂糖 くるみ	人参 玉葱 椎茸 小松菜 もやし キャベツ	787
6	木	ナポリタン ビーンズサラダ イタリアンスープ	牛乳 ベーコン チーズ いんげん豆 ハム 卵	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 マカロニ	人参 玉葱 コーン マッシュルーム にんにく トマト 白菜 胡瓜 檸檬 バジル	699
7	金	豚キムチ丼 チョレギサラダ 豆腐のスープ	牛乳 豚肉 のり ベーコン 豆腐	米 ごま油 砂糖 白ごま でんぷん	にんにく 生姜 唐辛子 長ねぎ 白菜 人参 にら キャベツ 小松菜 胡瓜	702
10	月	ガーリックトースト ニョッキのトマト煮 ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 卵	食パン バター じゃが芋 強力粉 砂糖	にんにく パセリ 檸檬 人参 玉葱 ぶなしめじ セロリー トマト 白菜 ブロッコリー コーン	699
12	水	わかめご飯 にぎすの南蛮漬け 野菜のあえ物 かきたま汁	牛乳 わかめ しらす にぎす 卵 豆腐	米 白ごま 小麦粉 でんぷん 砂糖	長ねぎ もやし 人参 白菜 玉葱 小松菜	701
13	木	ご飯 ヤンニョムチキン わかめサラダ トック入りスープ	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉	米 小麦粉 でんぷん ごま油 砂糖 トック	生姜 玉葱 にんにく 長ねぎ 白菜 もやし 人参 大根 小松菜	809
14	金	カレーピラフ〜きのこソースかけ〜 コーンサラダ ガトーショコラ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 卵	米 バター 小麦粉 砂糖 チョコレート 粉糖	玉葱 人参 檸檬 ぶなしめじ 椎茸 えのき パセリ コーン キャベツ もやし	904
17	月	ご飯 いかのかりんとうがらめ ツナサラダ 田舎汁	牛乳 いか ツナ 生揚げ 白みそ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 白ごま 油 蒟蒻 じゃが芋	生姜 白菜 コーン 人参 大根 ごぼう 長ねぎ	763
18	火	ご飯 生揚げのみそ炒め にら玉汁	牛乳 生揚げ 豚肉 赤みそ 豆腐 卵	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん	キャベツ 玉葱 たけのこ 人参 椎茸 にんにく 生姜 小松菜 にら	735
19	水	スーリ्यू麺 野菜のレモン醤油和え ヨーグルト	牛乳 豚肉 卵 ヨーグルト	中華めん でんぷん ごま油	人参 たけのこ 小松菜 もやし 長ねぎ 白菜 檸檬	701
20	木	バターチキンカレー 生揚げのサラダ ★リンゴ	牛乳 鶏肉 豆乳ヨーグルト 生揚げ わかめ	米 じゃが芋 油 小麦粉 バター 砂糖	玉葱 人参 生姜 にんにく トマト キャベツ 小松菜 りんご	823
21	金	ご飯 和風ハンバーグ お浸し かきたま汁	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 ひじき 卵 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 小松菜 長ねぎ	766
25	火	わかめご飯 鯖の竜田揚げ 白菜のあえ物 吉野汁	牛乳 わかめ 鯖 鶏肉	米 白いりごま 小麦粉 でんぷん 揚げ油 じゃが芋	生姜 白菜 もやし 人参 大根 小松菜	734