



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	
3	月		ゆかりご飯 魚のゴマダレ焼き 五目豆 わかめの味噌汁	牛乳 さば 大豆 切昆布 豆腐 わかめ	米 砂糖 白ごま こんにやく でんぷん	人参	783	
4	火		中華丼 もやしのナムル 豆腐のスープ	牛乳 豚肉 いか 油揚げ 豆腐	米 油 でんぷん ごま油 砂糖 白ごま	生姜 人参 たけのこ 椎茸 玉葱 キャベツ もやし 小松菜 長ねぎ	737	
5	水		キャラメル揚げパン チキン野菜のトマト煮 グリーンサラダ	牛乳 大豆 鶏肉	ショートニングパン 砂糖 キャラメル じゃがいも 油	人参 玉葱 にんにく トマト グリーンピース キャベツ 胡瓜 ブロッコリー 小松菜	813	
6	木		大豆入りツナご飯 肉じゃが じゃこ入り和風サラダ	牛乳 ツナ 大豆 豚肉 生揚げ ちりめん	米 油 砂糖 じゃがいも こんにやく ごま油	人参 生姜 玉葱 椎茸 さやいんげん キャベツ はくさい	777	
7	金	ジョア	味噌カツ丼 お浸し 豆腐の味噌汁	ジョア 豚肉 たまご 赤みそ 八丁味噌 木綿豆腐 わかめ 白みそ	米 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖 白ごま	にんにく キャベツ 小松菜 人参 はくさい 長ねぎ	823	
8	土							

お魚 weeeeeek !!

(6/11~)

11	火		ツナときのこのクリームパスタ ★アップルドレッシングサラダ ガトーショコラ	牛乳 ツナ 豆乳 生クリーム ベーコン たまご	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 バター 砂糖 チョコレート 粉糖	ぶなしめじ えのきたけ 玉葱 人参 にんにく パセリ キャベツ コーン 胡瓜 りんご	885
12	水		セルフフィッシュサンド キャベツのサラダ 鹿児島産じゃがいものポタージュ	牛乳 メルルーサ たまご 牛乳 生クリーム	ショートニングパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 バター	キャベツ 玉葱 パセリ	718
13	木		キムタクご飯 小魚のカレー揚げ ツナ和え 卵とわかめのスープ	牛乳 豚肉 にぎす ツナ わかめ たまご	米 ごま油 白ごま でんぷん 油	生姜 はくさいキムチ 長ねぎ たくあん コーン 人参 胡瓜 キャベツ レモン にんにく 玉葱	699
14	金		★エビクリームライス コーンサラダ あじさいゼリー	牛乳 えび 鶏肉 生クリーム 寒天	米 バター 油 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 エリンギ パセリ キャベツ もやし コーン レモン ぶどう ナタデココ	827
17	月		ご飯 じゃがいもと鶏肉の煮物 みそドレサラダ	牛乳 鶏肉	米 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	人参 玉葱 椎茸 生姜 キャベツ もやし 胡瓜	700
18	火		わかめご飯 甘辛豚バラ大根 すまし汁	牛乳 わかめ 豚肉 たまご 木綿豆腐	米 白ごま ごま油 砂糖	だいこん 生姜 こねぎ えのきたけ 小松菜	702
19	水		ガーリックフランス ミモザサラダ ミネストローネ	牛乳 たまご 豚肉 いんげんまめ	フランスパン バター サラダ油 砂糖 じゃがいも マカロニ	にんにく パセリ キャベツ もやし 胡瓜 人参 玉葱 マッシュルーム セロリー トマト	699

もりもり weeeeeek !!

(6/24~)

24	月		ジャージャー麺 大根サラダ ★フルーツポンチ	牛乳 豚肉 大豆 赤みそ	中華めん ごま油 砂糖 でんぷん サラダ油 白ごま	胡瓜 もやし 玉葱 人参 長ねぎ たけのこ 椎茸 生姜 大根 もも パイン キャベツ コーン みかん	775
25	火		麦ごはん 鶏肉のから揚げ油淋ソース ツナと海藻のあえ物 中華卵スープ	牛乳 鶏肉 ツナ わかめ 木綿豆腐 たまご	米 押麦 小麦粉 でんぷん 砂糖 ごま油 はちみつ 白ごま	生姜 長ねぎ にんにく キャベツ 人参 胡瓜 チンゲンツァイ きくらげ	867
26	水		メープルトースト お豆のチャウダー マセドアンサラダ	牛乳 ベーコン いんげんまめ 豆乳 牛乳 生クリーム	食パン バター メープルシロップ 小麦 粉 じゃがいも 砂糖	玉葱 人参 エリンギ 胡瓜 コーン レモン	745
27	木		プルコギ丼 春雨サラダ 冷凍ミカン	牛乳 豚肉	米 押麦 砂糖 ごま油 白ごま はるさめ	にんにく 生姜 玉葱 もやし 人参 たら キャベツ 胡瓜 みかん	843
28	金		チキンカレー いかともやしの胡麻酢和え ★杏仁豆腐	牛乳 鶏肉 粉チーズ いか わかめ アーモンドエッセンス	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 にんにく もやし 胡瓜 パイン	778