



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
2	月		ポークカレー ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	米 押麦 ジャガ芋 小麦粉 油 バター 砂糖	玉葱 人参 生姜 にんにく ブロッコリー キャベツ コーン	785
3	火		タコライス ワンタンチップ添え 根菜スープ ★なし	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 わかめ	米 油 ワンタン	にんにく 玉葱 ピーマン キャベツ 人参 大根 長葱 なし	704
4	水		パンプキンパン きのこのキッシュ風 粉吹き芋 ABCスープ	牛乳 芽ひじき 鶏肉 レンズまめ チーズ 卵 あおのり ベーコン	パンプキンパン 油 砂糖 ジャガ芋 マカロニ	玉葱 人参 えのきたけ ぶなしめじ 小松菜 キャベツ	773
5	木		ご飯 魚の甘辛胡麻がらめ もやしのねぎ醤油 呉汁	牛乳 メルルーサ 木綿豆腐 大豆 白みそ 赤みそ	米 でんぶん 米粉 砂糖 白ごま サラダ油 ごま油	生姜 もやし 小松菜 人参 長葱 大根 ぶなしめじ	753
6	金		★エビ入り中華丼 もやしナムル ワンタンスープ	牛乳 豚肉 いか えび 油揚げ	米 麦 油 砂糖 でんぶん ごま油 白ごま ワンタン	生姜 人参 たけのこ 椎茸 玉葱 キャベツ 小松菜 もやし 長葱	738
9	月		明太フランスパン ミモザサラダ ミネストローネ	牛乳 辛子めんたいこ チーズ 卵 豚肉 いんげんまめ	フランスパン 油 マヨネーズ 砂糖 ジャガ芋	玉葱 キャベツ もやし 胡瓜 人参 マッシュルーム セロリー トマト	708
10	火		ご飯 とり天 いかにカミカミ和え みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 いか わかめ 白みそ 赤みそ	米 ごま油 米粉 油 白ごま ジャガ芋	生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 人参 大根 長葱 玉葱	810
12	木		ご飯 鯖の味噌煮 かまぼこ和え かきたま汁	牛乳 鯖 赤みそ かまぼこ 卵 木綿豆腐	米 砂糖 油 でんぶん	生姜 長葱 白菜 小松菜 人参 レモン	775
13	金		冷やし焼き肉うどん ツナ和え サツマイモのようかん	牛乳 豚肉 ツナ 寒天	無塩うどん 油 砂糖 ごま油 白ごま さつまいも 三温糖	にんにく もやし 人参 たもぎたけ 小松菜 コーン 胡瓜 キャベツ	737
17	火		親子丼 シラス和え 月見団子	牛乳 鶏肉 なんと 卵 のり しらす	米 麦 油 砂糖 上新粉 白玉粉 でんぶん	玉葱 小松菜 もやし 人参	827
18	水		黒砂糖パン ポテトグラタン 野菜スープ ぶどう	牛乳 鶏肉 いんげんまめ 豆乳 チーズ	黒砂糖パン ジャガ芋 油 バター 小麦粉 パン粉	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ 小松菜 えのきたけ 巨峰	714
19	木		麦ごはん にぎすのニンニク醤油揚げ 玉ねぎとお肉のサラダ 秋のけんちん汁	牛乳 にぎす 豚肉 木綿豆腐	米 押麦 小麦粉 でんぶん 砂糖 里芋	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 長葱 ごぼう 大根 ぶなしめじ しいたけ	737
20	金		ネギ塩豚丼 小松菜と白菜のお浸し じゃがもちスープ	牛乳 豚肉 油揚げ 生揚げ	米 ごま油 でんぶん 白ごま ジャガ芋	長葱 にんにく もやし 小葱 玉葱 レモン 白菜 人参 小松菜 大根 なら えのきたけ	758
24	火		わかめご飯 白身魚の香草焼き おひたし ドサンコ汁	牛乳 わかめ メルルーサ チーズ 生揚げ 白みそ	米 白ごま パン粉 オリーブ油 バター こんにやく ジャガ芋	にんにく パセリ 白菜 もやし 人参 大根 ごぼう コーン 長葱	718
25	水		ミルクパン ニョッキのトマト煮 ビーンズサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 卵 いんげんまめ ボンレスハム	ミルクパン ジャガ芋 強力粉 砂糖 オリーブ油	人参 玉葱 ぶなしめじ セロリー にんにく トマト キャベツ 胡瓜 レモン バジル	709
26	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 でんぶん オリーブ油 白ごま ごま油 砂糖 トック	生姜 玉葱 にんにく 長葱 キャベツ もやし 人参 大根 小松菜	768
27	金		さつまご飯 魚のゴマダレかけ 胡麻和え 吉野汁	牛乳 鯖 鶏肉 木綿豆腐	米 もち米 さつまいも 黒ごま ごま油 白ごま 砂糖 でんぶん 里芋	長葱 キャベツ もやし 人参 大根 小松菜	735
30	月		ミートソーススパゲッティ 生揚げのサラダ ★リングアアーモンドケーキ	牛乳 豚肉 レンズまめ 生揚げ わかめ 卵	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 粉糖 無塩バター アーモンド	玉葱 人参 セロリー エリンギ にんにく 生姜 トマト キャベツ 小松菜 りんご	878