



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)

訂正版



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		★クリームパン ポトフ みかん	牛乳 卵 豚肉 ウィンナー	パン コーンスターチ 砂糖 バター じゃがいも	人参 玉葱 キャベツ セロリー みかん	770	
3	火		★ちらし寿司 ツナサラダ すまし汁	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ えび のり ツナ 木綿豆腐	米 三温糖 白ごま 油 砂糖 ふ	人参 椎茸 さやえんどう 生姜 キャベツ コーン 小松菜 えのきたけ 林檎	737	
4	水		さつまいもご飯 ★小魚のニンニク醤油揚げ ★ポン酢和え ★かきたま汁	牛乳 にぎす いか わかめ 卵 木綿豆腐	米 もち米 さつまいも 黒ごま 小麦粉 砂糖	生姜 大蒜 キャベツ 人参 小松菜 長葱	736	
5	木		タコライス 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 豚肉 ヨーグルト	米 油 ワンタン ごま油	大蒜 玉葱 ピーマン キャベツ 生姜 人参 チンゲンツアイ	790	
6	金		わかめご飯 鯖の竜田揚げ 胡麻和え 田舎汁	牛乳 わかめ さば 生揚げ 赤みそ 白みそ	米 白ごま 小麦粉 砂糖 じゃがいも 蒟蒻	生姜 もやし 人参 小松菜 キャベツ ごぼう 長葱	772	
9	月		ご飯 すき焼き煮 里芋の味噌汁	牛乳 牛肩ロース 豆腐 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 系蒟蒻 車ふ 砂糖 さといも	玉葱 人参 はくさい 長葱 大根 小松菜	876	
10	火		麦ごはん ★いかとエビのチリソース もやしナムル ★中華卵スープ	牛乳 えび いか 油揚げ 木綿豆腐 卵	米 麦 砂糖 ごま油 白ごま	生姜 大蒜 長葱 ピーマン 玉葱 もやし 人参 チンゲンツアイ きくらげ	810	
11	水		ご飯 ★あんかけ卵焼き 胡麻和え ドサンコ汁	牛乳 卵 えび 鶏肉 生揚げ 白みそ	米 油 砂糖 白ごま 蒟蒻 じゃがいも バター	人参 玉葱 椎茸 糸みつば えのきたけ はくさい もやし 大根 ごぼう コーン 長葱	781	
12	木		2色揚げパン チリコンカン グリーンサラダ	牛乳 キャラメル 豚肉 ウィンナー いんげんまめ	パン 砂糖 油 じゃがいも	大蒜 マッシュルーム 玉葱 人参 トマト ピーマン キャベツ 小松菜 きゅうり ほうれんそう	793	
13	金	ジョア	★味噌カツ丼 お浸し 豆腐の味噌汁	ジョア 豚肉 卵 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	大蒜 はくさい 小松菜 人参 長葱	699	
16	月		サーモンクリームパスタ ★タコとバジルのサラダ ★シフォンケーキ	牛乳 生サケ 生クリーム チーズ たこ 卵	スパゲッティ オリーブ油 米粉 バター じゃがいも 砂糖 小麦粉	エリンギ 玉葱 小松菜 キャベツ ブロッコリー 大蒜 レモン	764	
17	火		赤飯 鶏の照り焼き もやしのゴマ醤油 薩摩汁	牛乳 ささげ 鶏肉 白みそ	米 もち米 黒ごま 砂糖 ごま油 白ごま さつまいも 蒟蒻	生姜 もやし 小松菜 大根 人参 長葱	801	
18	水		フォカッチャ ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ イチゴ	牛乳 牛肩ロース	小麦粉 強力粉 砂糖 オリーブ油 じゃがいも バター 米粉 白ごま ごま油	大蒜 生姜 セロリー 人参 マッシュルーム 玉葱 キャベツ ブロッコリー いちご	837	
19	木	 卒業式						
23	月		★ちゃんぽん麺 海藻サラダ ★カステラ	牛乳 豚肉 えび かまぼこ わかめ 卵	ちゃんぽん麺 ごま油 砂糖 白ごま はちみつ 強力粉 小麦粉 白ざら糖	生姜 大蒜 キャベツ 人参 もやし きゅうり	712	
24	火		カレーライス 生揚げのサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ	米 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	人参 玉葱 小松菜 大蒜 生姜 キャベツ ほうれんそう パイン みかん バナナ	866	