



日	曜日	こんだてめい		牛乳	使用食品とその働き			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	一口メモ
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい デザート		血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える		
					赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間		
3	月	やながわふう どん	くきわかめときゅうりのうめじょうゆ トック	牛乳 卵 わかめ 鶏肉 かつおぶし	米 米油 白滝 さとう ごま油 トック	ごぼう しいたけ にんじん グリーンピース きゅうり たら 白菜 梅干し	620 23.9	3日(月)トック 韓国のおもちを トックと言います。 トックの入った スープです。	
4	火	チリドッグパン	アスパラガスのシチュー ネーブルオレンジ	牛乳 豚肉 ウィンナー ベーコン 鶏肉 豆乳 生クリーム いんげん豆	パン 米油 じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ しょうが にんにく にんじん アスパラガス ネーブルオレンジ	672 26.7		
5	水	ゆかりごはん	えだまめとツナのたまごやき こまつなとひじきのサラダ キャラメルアーモンド	牛乳 卵 ツナ とうふ ひじき	パン 米油 さとう 春雨 ごま油 アーモンド バター	たまねぎ えだまめ こまつな きゅうり にんじん ゆかり粉	658 22.8		
6	木	しょうがごはん	まめあじのなんばんづけ やさいのごまあえ ごじる	牛乳 油揚げ 大豆 ちりめんじゃこ みそ 生揚げ あじ	米 米油 さとう ごま かたくり粉 こんにやく	しょうが ねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし だいこん	589 24.8		
7	金	だいずとごぼうの そぼろどん	あつあげのあまずあん かいそういりはりはりやさい かわちばんかん	牛乳 豚肉 大豆 生あげ わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 米油 さとう ごま かたくり粉	しょうが ごぼう にんじん しいたけ 切干しだいこん かわちばんかん キャベツ	593 24.2		
10	月	ガーリックトースト ココアトースト	ポークビーンズ メロン	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン チーズ 生クリーム	パン バター さとう 米油 じゃがいも 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ トマト グリンピース メロン	609 22.9		
11	火	ごはん くるみうめみそ	いわしのつつに ぐたくさんじる	牛乳 いわし みそ 油揚げ	米 くるみ さとう じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん 大根 しめじ 梅干し	609 25.3		
12	水	とりにくとごぼう のピラフ	はっぽうどうふ にまめ	牛乳 鶏肉 豚肉 えび いか きんとき豆	米 バター 米油 ごま油 かたくり粉 さとう	にんじん しょうが ごぼう にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ チンゲンツアイ	586 25.9		
13	木	ごはん	とうふいりしゅうまい やさいソテー ごじる	牛乳 豚肉 とうふ えび みそ	米 シュウマイの皮 米油 かたくり粉 こんにやく じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん こまつな キャベツ コーン だいこん ごぼう しいたけ グリーンピース	603 25.7		
14	金	わふう しょうゆラーメン	ポテトたこ さくらんぼ	牛乳 豚肉 わかめ たこ ベーコン 卵	中華めん ごま油 米油 じゃがいも かたくり粉 小麦粉	しょうが しいたけ にんじん キャベツ もやし ねぎ たら コーン さくらんぼ	645 22.7		
15	土	ハッシュドポーク ライス	アスパラガスのサラダ バレンシアオレンジ	牛乳 豚肉 生クリーム	米 バター 米油 さとう 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ トマト しょうが キャベツ アスパラガス きゅうり マッシュルーム オレンジ	587 18.2		
18	火	あしたばパン	ポテトグラタン じゃこいりキャベツサラダ れいとうみかん	牛乳 ベーコン えび チーズ ちりめんじゃこ	パン じゃがいも 米油 小麦粉 バター さとう	にんじん たまねぎ トマト いんげん キャベツ コーン みかん	637 23.3		
19	水	えだまめごはん	あじフライ ポイルドキャベツ じゃがいものみそしる	牛乳 あじ 卵 みそ とうふ	米 小麦粉 パン粉 米油 じゃがいも	えだまめ キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	593 25.1		
20	木	たまごとじ うどん	むしじゃが こだますいか	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ 卵	うどん 米油 かたくり粉 じゃがいも バター さとう	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ すいか	612 22.3		
21	金	タコライス	しりしりチャンプル もずくのスープ	牛乳 豚肉 うずら豆 チーズ ツナ 鶏肉 もずく	米 米油 さとう バター 小麦粉 ごま	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ たら えのきたけ ねぎ すいか	617 24.1		
24	月	おせきはん	ししゃものからあげ やさいのにももの おいわいだんご	牛乳 ささげ ししゃも 鶏肉 とうふ	米 もち米 ごま さとう ごま かたくり粉 白玉粉 こんにやく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん いんげん	612 19.9		
25	火	クッパ	ヤムニョムチキン ナムル	牛乳 豚肉 卵	米 ごま かたくり粉 さとう 米油 ごま油	しょうが にんじん しめじ たけのこ こまつな もやし ねぎ にんにく だいこん きゅうり	660 29.3		
26	水	カレーライス	シーフードサラダ こだますいか	牛乳 豚肉 チーズ たこ えび	米 米油 じゃがいも はちみつ バター さとう 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん チャツネ キャベツ きゅうり パプリカ すいか	669 22.9		
27	木	ひじきごはん	いかのレモンじょうゆかけ あおのりポテト きのこじる	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ いか のり とうふ みそ	米 米油 こんにやく さとう しょうしん粉 ごま じゃがいも かたくり粉	にんじん レモン なめこ えのきたけ ほうれん草 ねぎ	556 24.4		
28	金	なすとトマトの スパゲッティ	スタミナサラダ メロン	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	スパゲッティ オリーブ油 ごま油 バター 小麦粉 さとう 米油 ギョーザの皮	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム なす トマト キャベツ きゅうり メロン	609 23.0		

*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。

6がつのきゅうしょくもくひょう よくかんで たべよう



よくかむと体によいことがたくさん!