



日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						エネルギー (kcal) タンパク質
		体をつくるもとになる(赤)		体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
1 (月)	八十八夜献立	牛乳	とりにく	しょうが	せんちゃ	こめ	むぎ	744
	麦ごはん 牛乳 鶏肉の緑茶揚げ ゆかり和え 玉ねぎと麩のみそ汁 八女茶ムース	とうふ わかめ	あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ	きゅうり あかじそ もやし	かたくりこ ふ	あぶら ムース	28.6
2 (火)	端午の節句献立	牛乳	とりにく	たけのこ	にんじん	こめ	さとう	593
	たけのこごはん 牛乳 さわらの照り焼き すまし汁 ミニかしわ餅	あぶらあげ かまぼこ	さわら	ごぼう たまねぎ ねぎ	グリーンピース しめじ	かたくりこ	かしわもち	30.2
8 (月)	スパゲティミートソース	牛乳	ぎゅうにく	たまねぎ	にんじん	ソフトめん	あぶら	725
	牛乳 グリーンサラダ 一口りんごゼリー	ぶたにく		ピーマン にんにく トマトピューレ アスパラガス	とうもろこし ブロッコリー キャベツ	さとう りんごゼリー	かたくりこ	30.1
9 (火)	麦ごはん 牛乳 かつおと大豆のみそがらめ	牛乳	かつお	にんにく	たまねぎ	こめ	むぎ	650
	かきたま汁 オレンジ	だいず とうふ たまご	みそ わかめ	にんじん オレンジ	えのきたけ	かたくりこ さとう	あぶら	30.6
10 (水)	ハンバーガー(丸パン) ハンバーグ ケチャップ	牛乳	ハンバーグ	キャベツ	にんじん	パン	じゃがいも	654
	添え野菜 スライスチーズ 牛乳 コンソメスープ	ベーコン	チーズ	たまねぎ ブロッコリー	とうもろこし			29.5
11 (木)	山菜ごはん 牛乳 キスの天ぷら	牛乳	とりにく	わらび うど	みずな なめこ	こめ	むぎ	646
	瀬戸内ハモのつみれ汁	あぶらあげ ハモつみれ	キス	たけのこ たまねぎ だいこん	ごぼう グリーンピース にんじん ねぎ	あぶら		25.9
12 (金)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが	牛乳	ぎゅうにく	にんじん	たまねぎ	こめ	むぎ	628
	ごま和え	こんにやく		グリーンピース キャベツ	こまつな もやし	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	21.3
15 (月)	ちゃんぽん麺 牛乳 チンゲンサイのじゃこ炒め	牛乳	ぶたにく	たまねぎ	にんじん	中華めん	かたくりこ	646
	新茶蒸しパン	いか なるとまき	うずらたまご ちりめん	キャベツ にんにく チンゲンサイ	もやし きくらげ しょうが せんちゃ	あぶら むしパンミックス	ごまあぶら あまなっとう	33.4
16 (火)	麦ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き	牛乳	さば	にんにく	キャベツ	こめ	むぎ	685
	もやしのからし和え なめこのみそ汁	ちくわ わかめ	とうふ みそ	もやし なめこ にんじん	こまつな たまねぎ	しおこうじ	さとう	27.7
17 (水)	豆ごはん 牛乳 筑前煮	牛乳	とりにく	えんどうまめ	にんじん	こめ	あぶら	630
	茎わかめの酢の物	ちくわ こんぶ	うずらたまご くきわかめ	れんこん しいたけ キャベツ	ごぼう たけのこ もやし	さとう こんにやく		26.0
18 (木)	カミカミ献立	牛乳	あじ	こまつな	キャベツ	こめ	むぎ	624
	麦ごはん 牛乳 あじのバリバリ揚げ おかか和え けんちん汁	かつおぶし	とうふ	もやし だいこん しいたけ	にんじん ごぼう ねぎ	あぶら さとう ごまあぶら	さといも こんにやく	29.9
19 (金)	カレーピラフ 牛乳 もち麦入りスープ	牛乳	ぶたにく	たまねぎ	にんじん	こめ	むぎ	701
	手作りアップルパイ	とりにく		とうもろこし キャベツ りんご	グリーンピース チンゲンサイ レーズン	カレールーウ じゃがいも	もちむぎ パイシート	22.6
23 (火)	麦ごはん 牛乳 チャプチェ	牛乳	ぶたにく	たまねぎ	にんじん	こめ	むぎ	609
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	もやし なら きくらげ しょうが	しいたけ にんにく とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら	23.2
24 (水)	コッペパン 牛乳 チキンと野菜のトマト煮	牛乳	とりにく	たまねぎ	にんじん	パン	じゃがいも	688
	ツナサラダ	だいず	ツナ	トマト缶 きゅうり レモンかじゅう	キャベツ アスパラガス	さとう	マヨネーズ	31.1
25 (木)	麦ごはん 牛乳 大豆のいそ煮	牛乳	とりにく	にんじん	しいたけ	こめ	むぎ	620
	キャベツの甘酢和え ふりかけ	かまぼこ ひじき	だいず	いんげん もやし	キャベツ	じゃがいも あぶら ごま	こんにやく さとう	25.7
26 (金)	デミカツ丼 牛乳 大根のみそ汁	牛乳	とりにく	たまねぎ	にんじん	こめ	むぎ	734
		あぶらあげ		グリーンピース えのきたけ	だいこん ねぎ	こむぎこ あぶら	パンこ ハヤシルウ	32.5
29 (月)	三色そばろ丼 牛乳 まいたけのみそ汁	牛乳	とりにく	にんにく	しょうが	こめ	むぎ	669
	パナナ	たまご あぶらあげ	とうふ みそ	しいたけ グリーンピース たまねぎ	にんじん まいたけ ねぎ パナナ	さとう		29.3
30 (火)	麦ごはん 牛乳 鮭のピザソース焼き	牛乳	さけ	たまねぎ	マッシュルーム	こめ	むぎ	685
	野菜スープ ヨーグルト	チーズ ヨーグルト	ベーコン	とうもろこし しめじ	にんじん パセリ	じゃがいも		30.2
31 (水)	ビーンズカレー 牛乳 海藻サラダ	牛乳	とりにく	たまねぎ	にんじん	こめ	むぎ	747
	いちごの米粉クレープ	だいず いとかまぼこ	ひよこまめ かいそうミックス	にんにく きゅうり	りんご キャベツ	じゃがいも こめこクレープ	さとう	24.5