



| 日             | 曜              | 献立名         | 使用する食品名          |                     |                       |                                |                      |                              | 栄養価         |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|---------------|----------------|-------------|------------------|---------------------|-----------------------|--------------------------------|----------------------|------------------------------|-------------|--------------------|------------|----------|-----------|------|--------------------|----------------------|----------|------|-----|
|               |                |             | (赤)おもに体をつくるもとになる |                     | (緑)おもに体の調子を整えるもとになる   |                                | (黄)おもにエネルギーのもとになる    |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                |             | おもにたんぱく質         | おもに無機質              | おもにカロテン               | おもにビタミンC                       | おもに炭水化物              | おもに脂質                        |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                |             | 魚・肉・卵・豆・豆製品      | 牛乳・小魚・海そう           | 緑黄色野菜                 | その他の野菜・きのこ・果物                  | 穀類・いも類・さとう           | 油脂                           |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
| 3             | 月              | ビビンバ        | 牛肉・赤みそ           |                     | にんじん・チンゲンサイ           | にんにく・もやし                       | 精白米・三温糖              | ごま油                          | 601         |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | 牛乳          |                  | 牛乳                  |                       |                                |                      |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | わかめスープ      | ベーコン・豆腐          | わかめ                 | にんじん・青にら              | たまねぎ                           | じゃがいも                | ごま油                          |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | くだもの(冷凍みかん) |                  |                     |                       | 冷凍みかん                          |                      |                              | 21.2        |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | 4           | 火                | ごはん                 |                       |                                |                      |                              | 精白米         |                    | 612        |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                |             |                  | 牛乳                  |                       | 牛乳                             |                      |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
| 手作り青菜ふりかけ     | 花かつお           |             |                  | ちりめんじゃこ             | こまつな                  | しょうが                           | 三温糖                  |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | 白身魚の石垣揚げ    | ホキ・卵             |                     |                       |                                | 小麦粉・でん粉              | いりごま・油                       | 29.4        |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | ゆばのすまし汁     | ゆば・かまぼこ          | 昆布                  | にんじん・葉ねぎ              | たまねぎ・えのきたけ                     | じゃがいも                |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | 5           | 水                | みそラーメン              | 豚肉・中みそ・赤みそ            |                                | にんじん・チンゲンサイ          | たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが |             | 中華めん               | ごま油        | 614      |           |      |                    |                      |          |      |     |
| 牛乳            |                |             |                  | 牛乳                  |                       |                                |                      |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
| じゃがいものチーズ焼き   |                |             |                  | チーズ・ミックスチーズ         | パセリ                   | とうもろこし                         | じゃがいも                | バター                          |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
| 29.4          |                |             |                  |                     |                       |                                |                      |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                |             |                  |                     |                       |                                |                      |                              |             | 6                  | 木          | ドライカレー   | 豚肉・若どり・大豆 |      | にんじん・ピーマン・トマトケチャップ | たまねぎ・エリンギ・干しぶどう・にんにく | 精白米・パン粉  | サラダ油 | 615 |
|               |                |             |                  |                     |                       |                                |                      |                              |             |                    |            | 牛乳       |           | 牛乳   |                    |                      |          |      |     |
| マカロニサラダ       |                |             |                  | きゅうり・キャベツ           | マカロニ・上白糖              | サラダ油                           |                      |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | くだもの(冷凍りんご) |                  |                     |                       | 冷凍りんご                          |                      |                              | 21.3        |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | 7           | 金                | 米粉パン                |                       |                                |                      |                              | 米粉パン        |                    | 615        |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                |             |                  | 牛乳                  |                       | 牛乳                             |                      |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
| いかのバーベキューソース味 | いか・中みそ         |             |                  |                     |                       | たまねぎ・にんにく・しょうが・アップルソース         | でん粉・三温糖              | 油・サラダ油                       |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | クリームスープ     | ベーコン             | スキムミルク・牛乳           | にんじん・チンゲンサイ           | たまねぎ・クリームコーン                   | 白花豆＆白いんげん豆ペースト・じゃがいも | サラダ油・ポタージュ・ホワイトルウ            | 28.7        |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | 10          | 月                | 麦ごはん                |                       |                                |                      |                              | 精白米・麦       |                    | 629        |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                |             |                  | 牛乳                  |                       | 牛乳                             |                      |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
| さわらの塩こうじ焼き    | さわら            |             |                  |                     |                       | しょうが                           | 塩こうじ                 | サラダ油                         |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | おかかあえ       | 花かつお             |                     | こまつな・にんじん             | キャベツ                           | 上白糖                  |                              | 29.3        |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | 切り干し大根のみそ汁  | 豆腐・油あげ・中みそ・赤みそ   |                     | にんじん・葉ねぎ              | たまねぎ・切干しだいこん                   | じゃがいも                |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | 11          | 火                | ごはん                 |                       |                                |                      |                              |             | 精白米                |            | 599      |           |      |                    |                      |          |      |     |
| 牛乳            |                |             |                  | 牛乳                  |                       |                                |                      |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
| のり佃煮          |                |             |                  | のり佃煮                |                       |                                |                      |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | 肉じゃが        | 牛肉・さつまあげ         |                     | にんじん・さやいんげん           | コンニャク・たまねぎ                     | じゃがいも・黒砂糖            | サラダ油                         | 22.6        |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | きゅうりの酢のもの   |                  | ちりめんじゃこ             |                       | きゅうり・もやし                       | 上白糖                  |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | 12          | 水                | かやくうどん              | 若どり・油あげ               | 昆布                             | にんじん・葉ねぎ             | コンニャク・たまねぎ・ごぼう・干しいたけ         |             | うどん                |            | 605      |           |      |                    |                      |          |      |     |
| 牛乳            |                |             |                  | 牛乳                  |                       |                                |                      |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
| いしもちじゃこのから揚げ  |                |             |                  | いしもちじゃこ             |                       |                                | でん粉                  | 油                            |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | くだもの(メロン)   |                  |                     |                       | メロン                            |                      |                              | 27.3        |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | 13          | 木                | ごはん                 |                       |                                |                      |                              | 精白米         |                    | 610        |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                |             |                  | 牛乳                  |                       | 牛乳                             |                      |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
| マーボーなす        | 豚肉・大豆・厚あげ・赤みそ  |             |                  |                     | にんじん・ピーマン             | たまねぎ・なす・たけのこ・あらげきくらげ・にんにく・しょうが | 三温糖・でん粉              | ごま油                          |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | 華風あえ        |                  |                     | チンゲンサイ                | キャベツ・もやし                       | 上白糖                  | いりごま・ごま油                     | 25.1        |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | ミニトマト       |                  |                     | ミニトマト                 |                                |                      |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | 14          | 金                | 牛肉とごぼうの甘からサンド(キャベツ) | 牛肉                    |                                | にんじん                 | ごぼう・たまねぎ・キャベツ                |             | 米粉パン・上白糖           | サラダ油・マヨネーズ | 636      |           |      |                    |                      |          |      |     |
| 牛乳            |                |             |                  | 牛乳                  |                       |                                |                      |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
| もち麦入りスープ      | 若どり            |             |                  |                     | にんじん・こまつな             | たまねぎ・マッシュルーム・とうもろこし            | もち麦・じゃがいも            | サラダ油                         |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | ヨーグルト       |                  | ヨーグルト               |                       |                                |                      |                              | 26.0        |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | 17          | 月                | ごはん                 |                       |                                |                      |                              | 精白米         |                    | 612        |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                |             |                  | 牛乳                  |                       | 牛乳                             |                      |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
| あじのカレーじょうゆ焼き  | あじ             |             |                  |                     |                       |                                |                      | サラダ油                         |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | ひじきの五目煮     | 平天・がんもどき         | 干ひじき                | にんじん                  | こんにゃく・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・えだまめ     | じゃがいも・黒砂糖            | サラダ油                         | 30.5        |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | 18          | 火                | ツナそぼろごはん            | まぐろ油漬                 |                                | にんじん・さやいんげん          | ごぼう・たまねぎ・とうもろこし・しょうが         | 精白米・三温糖     | サラダ油               | 636        |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                |             |                  | 牛乳                  |                       | 牛乳                             |                      |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
| かみなり汁         | 豆腐・油あげ・赤みそ・中みそ |             |                  |                     | かぼちゃ・にんじん・葉ねぎ         | こんにゃく・たまねぎ                     |                      | ごま油                          |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
| 23.9          |                |             |                  |                     |                       |                                |                      |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                |             |                  |                     |                       |                                |                      |                              |             | 19                 | 水          | あっさり中華めん | 豚肉        | 茎わかめ | にんじん               | しょうが・干しいたけ・もやし・きゅうり  | 中華めん・黒砂糖 | サラダ油 | 629 |
|               |                |             |                  |                     |                       |                                |                      |                              |             |                    |            | 牛乳       |           | 牛乳   |                    |                      |          |      |     |
| えびとじゃがいものから揚げ | 大豆             | えび唐揚げ       |                  |                     | でん粉・じゃがいも             | 油                              |                      |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | くだもの(すもも)   |                  |                     |                       | すもも                            |                      |                              | 29.3        |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | 20          | 木                | 麦ごはん                |                       |                                |                      |                              | 精白米・麦       |                    | 656        |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                |             |                  | 牛乳                  |                       | 牛乳                             |                      |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
| 厚揚げのみそ煮       | 若どり・厚あげ・中みそ    |             |                  |                     | にんじん・さやいんげん           | たまねぎ・こんにゃく                     | じゃがいも・三温糖・でん粉        | サラダ油                         |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | 即席漬け        |                  |                     |                       | だいこん漬・キャベツ                     |                      | いりごま                         | 23.4        |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | くだもの(冷凍みかん) |                  |                     |                       | 冷凍みかん                          |                      |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | 21          | 金                | バターロールパン            |                       |                                |                      |                              |             | バターロールパン           |            | 623      |           |      |                    |                      |          |      |     |
| 牛乳            |                |             |                  | 牛乳                  |                       |                                |                      |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
| さけのバルサミコソース   | さけ             |             |                  |                     |                       |                                | 小麦粉・三温糖              | サラダ油                         |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | ミネストローネ     | ベーコン             |                     | トマト・にんじん・パセリ・トマトピューレー | たまねぎ・キャベツ・セロリー・にんにく            | マカロニ・じゃがいも           | オリーブオイル                      | 29.5        |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | 24          | 月                | ごはん                 |                       |                                |                      |                              | 精白米         |                    | 615        |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                |             |                  | 牛乳                  |                       | 牛乳                             |                      |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
| 八宝菜           | 豚肉・えび・いか・うずら卵  |             |                  |                     | にんじん・チンゲンサイ           | たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・しょうが       | でん粉                  | ごま油                          |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | もやしのあえもの    |                  |                     |                       | もやし・きゅうり                       | 上白糖                  | いりごま・ごま油                     | 26.6        |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | 杏仁豆腐        |                  |                     |                       |                                | フルーツ杏仁風プリン           |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | 25          | 火                | ごはん                 |                       |                                |                      |                              |             | 精白米                |            | 618      |           |      |                    |                      |          |      |     |
| 牛乳            |                |             |                  | 牛乳                  |                       |                                |                      |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
| いわしの青じそ風味     | いわし            |             |                  |                     | しその葉                  |                                | でん粉・三温糖              | 油                            |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | 打ち豆汁        | 打ち豆・油あげ・中みそ・赤みそ  | わかめ                 | にんじん・葉ねぎ              | たまねぎ・だいこん                      | じゃがいも                |                              | 25.3        |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | 26          | 水                | ハッシュドビーフめん          | 牛肉                    | 粉チーズ・スキムミルク                    | にんじん・トマトケチャップ        | たまねぎ・マッシュルーム・セロリー・にんにく       | ソフトめん・じゃがいも | サラダ油・ビーフシチュー・ハヤシルウ | 620        |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                |             |                  | 牛乳                  |                       | 牛乳                             |                      |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
| パインサラダ        |                |             |                  |                     |                       | パインチビット・キャベツ・きゅうり              | 上白糖                  | サラダ油                         |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | ごはん         |                  |                     |                       |                                | 精白米                  |                              | 599         |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | 牛乳          |                  | 牛乳                  |                       |                                |                      |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | いり煮         | 若どり・がんもどき        |                     | にんじん・さやいんげん           | こんにゃく・ごぼう・たけのこ・干しいたけ・しょうが      | じゃがいも・三温糖            | サラダ油                         |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | おひたし        |                  |                     | こまつな                  | キャベツ・もやし                       | 上白糖                  |                              | 22.9        |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | もずく         |                  | もずく                 |                       |                                |                      |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | 28          | 金                | 米粉パン                |                       |                                |                      |                              |             | 米粉パン               |            | 635      |           |      |                    |                      |          |      |     |
| 牛乳            |                |             |                  | 牛乳                  |                       |                                |                      |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
| おかやましのいちごジャム  |                |             |                  |                     |                       |                                | いちごジャム               |                              |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | 豚肉のハーブフライ   | 豚肉・卵             |                     |                       |                                | 小麦粉・パン粉              | 油                            | 28.1        |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |
|               |                | レタスとコーンのスープ |                  |                     | にんじん                  | たまねぎ・とうもろこし・クリームコーン・レタス        | じゃがいも                | サラダ油                         |             |                    |            |          |           |      |                    |                      |          |      |     |

※ 都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。