

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
2月	ポークカレーライス おひたし オレンジゼリーC	○	豚小間肉, ★飲用牛乳, 粉寒天	精白米, サラダ油, じゃがいも, ★バター, 小麦粉, さとう	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, こまつな, もやし, オレンジジュース	水, 鶏ガラ, カレー粉, 塩, こしょう, ★トマトケチャップ, しょうゆ, ガラムマサラ, ターメリック, クミン, 中濃ソース, ウスターソース, 出し汁	806 kcal 25.1 g
3火	ご飯 魚の胡麻味噌焼き 野菜のレモン醤油 かきたま汁	○	★飲用牛乳, ★さば切り身 70g, 白みそ, ★たまご, 豆腐	精白米, 白いりごま, さとう, 澱粉	しょうが, きゅうり, もやし, ホールコーン缶, キャベツ, にんじん, レモン汁, 玉ねぎ, ねぎ	しょうゆ, 酒, 水, 厚けずり, 塩	731 kcal 34.9 g
4水	煮込みうどん おひたし 大学芋	○	豚小間肉, 油揚げ, ★飲用牛乳	冷凍うどん, さとう, さつまいも, 大豆油, 水あめ(酵素糖化), 黒いりごま	にんじん, 玉ねぎ, だいこん, たけのこ(水煮), しめじ, 干し椎茸, こまつな, 長ねぎ, キャベツ, もやし	厚削り, だし昆布, 水, みりん, しょうゆ, 酒, 塩, 七味唐辛子, 出し汁	752 kcal 27.1 g
5木	メロンパン風トースト ポークビーンズ りんごゼリー	○	★たまご, ★調理用牛乳, ★飲用牛乳, ★大豆(国産・乾), 豚小間肉, 寒天	食パン 60g, ★バター, さとう, 小麦粉, グラニュー糖, じゃがいも, サラダ油	玉ねぎ, にんじん, ★ダイストマト, パセリ缶, りんごジュース	マッシュルームスライス, ★トマトピューレ, ★トマトケチャップ, ウスターソース, しょうゆ, 塩, 鶏ガラ, 水, こしょう	707 kcal 28.3 g
6金	中華おこわ 中華サラダ ワンタン入り野菜スープ	○	豚ひき肉, ★むきえび, ★飲用牛乳, 鶏小間肉, ベーコン	精白米, もち米, サラダ油, さとう, ごま油, はるさめ, 白いりごま, わんたんの皮	しょうが, にんじん, たけのこ(水煮), 干し椎茸, もやし, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ, こまつな	しょうゆ, 酒, 塩, みりん, 水, 酢, 鶏ガラ, こしょう	723 kcal 26.3 g
9月	炊き寄せごはん 鯖の味噌煮 和風さっぱり和え 味噌汁	○	鶏小間肉, ★飲用牛乳, ★さば切り身 70g, 赤みそ, 油揚げ, 白みそ	精白米, もち米, 大豆白絞油, さとう, じゃがいも	しめじ, にんじん, ★冷凍むき枝豆, しょうが, こまつな, もやし, キャベツ, ホールコーン缶, レモン汁, だいこん, ねぎ	酒, だし昆布, しょうゆ, みりん, 出し汁, 酢, 水, 厚けずり	747 kcal 36.8 g
10火	コッペパン いちごジャム付き ラザニア ジュリアンヌスープ	○	★飲用牛乳, ★大豆ミート, 豚ひき肉, ★調理用牛乳, ★ピザチーズ, ベーコン	コッペパン 60g, ペンネマカロニ, サラダ油, 小麦粉, ★バター	いちごジャム 15g, 玉ねぎ, にんじん, ★ホールトマト, しょうが, にんにく, セロリー, キャベツ, パセリ缶	酒, マッシュルームスライス, 塩, ★トマトケチャップ, ウスターソース, ナツメグ(粉), ローリエ(粉), こしょう, 白ワイン, 鶏ガラ, 水	731 kcal 31.9 g
11水	わかめ御飯 鶏のねぎソース ひよこ豆のサラダ 味噌汁	○	炊き込みわかめ, ★飲用牛乳, 鶏もも切身 70g, ★ひよこめ(乾), 豆腐, 赤みそ, 白みそ	精白米, 白いりごま, 澱粉, サラダ油, さとう, ごま油, じゃがいも	ねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ, レモン汁, 玉ねぎ, だいこん	酒, 塩, こしょう, 酢, しょうゆ, 洋辛子, 水, 厚けずり	780 kcal 30.7 g
12木	きのこのあんかけスパゲティ ポトフ フルーツヨーグルト	○	ベーコン, ★飲用牛乳, 豚小間肉, ★プレーンヨーグルト	スパゲティ, オリーブ油, サラダ油, 澱粉, じゃがいも, さとう	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, こまつな, えのきたけ, しめじ, セロリー, キャベツ, みかん缶(果肉のみ), ★パンチピット(果肉のみ), りんご缶詰(果肉のみ)	マッシュルームスライス, 塩, しょうゆ, 酒, みりん, 鶏ガラ, 水, こしょう, ローリエ(粉)	764 kcal 29.2 g
13金	ナシゴレン ソトアヤム ピサンゴレン	○	豚小間肉, ★むきえび, ★飲用牛乳, 鶏小間肉 インドネシア料理	精白米, サラダ油, さとう, ★バター, じゃがいも, はるさめ, 春巻きの皮, 小麦粉, 油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 赤パプリカ, ピーマン, レモン汁, パナナ	ナンプラー, 酒, しょうゆ, 塩, 中濃ソース, こしょう, 鶏ガラ, 水, ターメリック, クミン	754 kcal 26.4 g
17火	ごまごまご飯 鯖の西京焼 大根サラダ お月見汁	○	★飲用牛乳, ★さば切り身 70g, 白みそ, 押し豆腐	精白米, おおむぎ(押麦), 黒いりごま, 白いりごま, さとう, サラダ油, 白玉粉	だいこん, きゅうり, にんじん, かぶ, かぶ(葉), えのきたけ, ねぎ	塩, みりん, しょうゆ, 酒, 酢, 厚けずり, 水	770 kcal 31.2 g
19木	ご飯 鶏ちゃん(けいちゃん) じゃこサラダ 味噌汁	○	★飲用牛乳, 鶏もも切身 70g, 白みそ, 赤みそ, ★ちりめんじゃこ, 豆腐, わかめ(乾燥・水戻し) 岐阜の郷土料理	精白米, サラダ油, さとう, ごま油, 白いりごま	にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん, もやし, ピーマン, きゅうり, ホールコーン缶, だいこん, ねぎ	しょうゆ, みりん, 酒, 塩, トウバンジャン, アルミカップ(小判型), 酢, 厚けずり, 水	752 kcal 30.7 g
20金	コーンピラフ フロッキーのサラダ 豆乳ポトフ	○	鶏小間肉, ★飲用牛乳, 豚小間肉, ウィンナー(3cm), ★豆乳	精白米, ★バター, サラダ油, さとう, じゃがいも	玉ねぎ, ホールコーン缶, にんじん, ピーマン, フロッキー, ★冷凍むき枝豆, キャベツ, もやし, にんにく, セロリー	塩, マッシュルームスライス, こしょう, しょうゆ, 酢, 水, 鶏ガラ, ローリエ(粉)	702 kcal 26.1 g
24火	ご飯 鯖のカレー焼 大根サラダ つぼん汁	○	★飲用牛乳, ★さば切り身 70g, 鶏小間肉, 焼き竹輪, 豆腐 熊本の郷土料理	精白米, 小麦粉, サラダ油, さとう, 白いりごま, さとも, 板こんにやく	だいこん, きゅうり, にんじん, 干し椎茸	酒, 塩, カレー粉, しょうゆ, 酢, 厚削り, 水, 薄口しょうゆ	798 kcal 38.1 g
25水	人参ご飯 千金竜田 フレンチサラダ オニオンスープ	○	★飲用牛乳, 鶏もも切身 70g, ベーコン	精白米, ★バター, サラダ油, 澱粉, 小麦粉, 大豆白絞油, さとう	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, にんにく, きゅうり, ホールコーン缶, キャベツ, さやいんげん	塩, こしょう, 酒, しょうゆ, 酢, 洋辛子, 鶏ガラ, 水, マッシュルームスライス, みりん, こしょう混合	815 kcal 26.7 g
26木	みそラーメン ポテト春巻き 冷凍みかん	○	豚小間肉, 赤みそ, 白みそ, ★飲用牛乳, ★ピザチーズ, ベーコン	ごま油, 蒸し中華めん, サラダ油, 練りごま白, ★バター, 春巻きの皮, 小麦粉, じゃがいも, 大豆白絞油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, たけのこ(水煮), もやし, 長ねぎ, なら, ホールコーン缶, 冷凍みかん	水, 鶏ガラ, トウバンジャン, しょうゆ, みりん, 酒, こしょう	833 kcal 30.6 g
27金	セサミトースト チリコンカン じゃがいものハニーサラダ	○	★飲用牛乳, 豚小間肉, ★ひよこめ(乾), ★大豆(国産・乾)	食パン 60g, ★ソフトマーガリン, グラニュー糖, 白すりごま, 練りごま白, サラダ油, じゃがいも, さとう, 大豆白絞油, はちみつ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, ★ホールトマト, きゅうり, キャベツ	マッシュルームスライス, 塩, こしょう, ウスターソース, ★トマトピューレ, ★トマトケチャップ, しょうゆ, パプリカ(粉), クミン, ローリエ(粉), チリパウダー, 鶏ガラ, 水, 酢, 洋辛子	745 kcal 28.5 g
30月	ご飯 豚肉のすき焼き風 味噌汁 レモンスカッシュゼリー	○	★飲用牛乳, 豚小間肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, 粉寒天 東京の郷土料理	精白米, サラダ油, じゃがいも, 糸こんにやく, 油麩, さとう	ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, 干し椎茸, えのきたけ, 長ねぎ, はくさい, こまつな, だいこん, ねぎ, レモン汁	水, 厚削り, みりん, 酒, しょうゆ, 厚けずり, サイダー	758 kcal 32.4 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。 流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。