

日	献立	おかずの内容			エネルギー 蛋白質 鉄	Kcal g mg
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える		
1 (水)	米飯 味付のり ミルク さばの生姜煮orさわらの西京焼 ひじきと切干大根の煮付 ブロッコリーのごまあえ パニラヨーグルト	ミルク さば さわら 油あげ 白みそ 大豆 パニラヨーグルト	米飯 サラダ油 ごま	味付のり にんじん 切干大根 ひじき ブロッコリー 土生姜	644 28.6 3.8	Kcal g g
2 (木)	バターライス ビーフストロガノフ グリーンサラダ 白ぶどう&キャベツジュース	無塩バター 牛肉 生クリーム サワークリーム	米飯 ティラミス ハヤシルカ ゆずしょうゆドレッシング 白ぶどう&キャベツジュース	たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり きゃべつ ブロッコリー アスパラ パプリカ	522 20.2 3.8	Kcal g g
3 (金)	恵方巻 いわしの梅しそ揚 のっぺい汁 福豆の砂糖衣	卵 えび たら 鶏肉 焼かまぼこ いわし 黒豆 大豆	米飯 パン粉 小麦粉 油 さといも 片栗粉	焼のり かんぴょう こんぶ 梅肉 大葉 なめこ だいこん 土生姜 青ねぎ にんじん ごぼう	539 23.7 2.1	Kcal g g
6 (月)	米飯 ゆかり ミルク ちゃんこ鍋 ほうれんそうのごまあえ ミルク	ミルク 鶏肉 えび たら 油あげ	米飯 小麦粉 マロニー ごま	ゆかり たまねぎ はくさい だいこん ニラ しめじ もやし 青ねぎ ほうれん草 土生姜 にんじん みかん	510 21.0 2.4	Kcal g g
7 (火)	黒糖パン ベーコンと貝柱のチャウダー ミニトマト ぶどうジュース	ベーコン 貝柱 チーズ 牛乳 白豆腐 生クリーム	黒糖パン じゃがいも ホワイトルック ぶどうジュース	たまねぎ にんじん しめじ アスパラ ミニトマト	577 19.1 2.2	Kcal g g
8 (水)	米飯 ミルク 福神漬 チンキカル-oriしかり ブロッコリーのサラダ スイートポテト	ミルク 鶏肉 豚肉 卵 チーズ バター 生クリーム	米飯 パン粉 小麦粉 油 マーガリン じゃがいも カレー粉 さつまいも ごましょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー	676 21.3 2.4	Kcal g g
9 (木)	中華まきまき ミルク 塩焼きそば 杏仁フルーツ	ミルク 豚肉 えび 貝柱 いか 杏仁豆腐	もち米 中華そば 杏仁豆腐	にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし 青ねぎ きゃべつ しめじ 黄桃缶 みかん缶 バイン缶 甘夏缶	517 20.5 1.6	Kcal g g
10 (金)	米飯 ふりかけ ミルク 青椒肉絲の素 ナムル りんご	ミルク かつおぶし 卵 豚肉	米飯 ごま 青椒肉絲の素 ごま 焼肉のたれ 棒々鶏ドレッシング	のり ビーマン たけのこ もやし にんじん ほうれん草 りんご	555 28.2 2.4	Kcal g g
13 (月)	米飯 のりの佃煮 豆腐ハンバーグ 具たくさんみそ汁 みかん	鶏肉 白豆腐 卵 油あげ みそ	米飯 ごま パン粉 小麦粉 やまいも さつまいも	のりの佃煮 ごぼう にんじん たまねぎ はくさい しめじ かぼちゃ だいこん みかん 青ねぎ 糖生姜	488 20.7 3.0	Kcal g g
14 (火)	パケット パター ミルク パイヤベース ポテトカップグラタン チョコクレープ	ミルク パター チーズ えび いか 貝柱 鮭 チョコクレープ	パケット じゃがいも コーン コーン マーガリン 小麦粉 かぼちゃ パイヤベースの素 油 チョコクレープ	たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー にんにく サフラン	782 29.6 1.7	Kcal g g
15 (水)	米飯 揚そば ミルク 中華丼or皿うどん マンゴーあんまん	ミルク いか 豚肉 えび うずら卵 マンゴーあんまん	米飯 揚そば ごま油 片栗粉 マンゴーあんまん	はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ たけのこ しめじ もやし	535 26.1 2.1	Kcal g g
16 (木)	クロワッサン ミルク ハムステーキ スパゲティサラダ フルーツゼリー	ミルク ハム	クロワッサン スパゲティ ゆずしょうゆドレッシング フルーツゼリー	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん	731 36.7 1.4	Kcal g g
17 (金)	クワッサーorリンジハンorセサミン ハムステーキorハンバーグ スパゲティサラダorポテトサラダ パンキンスープ フルーツゼリー	ミルク ハム 牛肉 豚肉 卵 チーズ 生クリーム	クワッサー リンジハン セサミン パン粉 スパゲティ コーン 小麦粉 かぼちゃ マネーズ ポタージュベース じゃがいも フルーツゼリー ゆずしょうゆドレッシング	ケチャップ たまねぎ ナツメグ パセリ にんじん グリンピース きゅうり	683 29.7 1.9	Kcal g g
17 (金)	米飯 味付のり ミルク 高野豆腐の含煮 ピーマンとじゃこのたいたん バナナ	ミルク 厚揚げ 高野豆腐 すり身ボール えびボール ちりめんじゃこ	米飯 ごま油	味付のり 三度豆 にんじん しめじ れんこん ビーマン たまねぎ ごぼう バナナ	537 23.0 3.4	Kcal g g
20 (月)	米飯 ふりかけ ミルク おでん おひたし 焼プリン	ミルク かつおぶし 卵 鶏肉 厚揚げ うずら卵 すり身ボール えびボール 焼プリン	米飯 ごま こんにゃく さといも 焼プリン	のり たまねぎ にんじん ごぼう だいこん もやし きゃべつ ほうれん草	668 25.8 3.9	Kcal g g
21 (火)	焼うどん ミルク 焼ししゃも りんご	ミルク ししゃも 豚肉	うどん	きゃべつ もやし たまねぎ ビーマン にんじん りんご	457 29.7 1.8	Kcal g g
22 (水)	鮭ごはん かす汁orけんちん汁 きゃべつとじゃこのおひたし りんごジュース	さけ 豚肉 油あげ 白豆腐 酒 酒かす 白みそ ちりめんじゃこ	米飯 ごま さといも こんにゃく ごま油 りんごジュース	こんぶ だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう れんこん きゃべつ	414 21.1 2.1	Kcal g g
23 (木)	アリオベール ミルク スパゲティボロナーゼ ブロッコリーとカラリーのサラダ みかん	ミルク 豚肉 チーズ	アリオベール スパゲティ ハヤシルカ ティラミス ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん クリビース トマトケチャップ トマトピューレ カリフラワー ブロッコリー みかん	799 38.8 3.2	Kcal g g
24 (金)	米飯 ゆかり ミルク カレー鍋 フルーツのヨーグルトあえ	ミルク 鶏肉 ウィンナー 白豆腐 ヨーグルト	米飯 ヤングコーン マロニー カレールゥ	ゆかり しめじ はくさい にんじん だいこん 青ねぎ バイン缶 黄桃缶 みかん缶 甘夏缶	553 23.7 1.6	Kcal g g
27 (月)	きのこと鶏肉のぞうすい さばの塩焼き 野菜のきんぴら ジョア	鶏肉 貝柱 卵 さば ジョア	米飯 さといも こんにゃく ごま	だいこん にんじん はくさい しめじ まいたけ 青ねぎ ごぼう れんこん たけのこ	455 23.0 1.6	Kcal g g
28 (火)	米飯 韓国のり ミルク 回鍋肉 きゅうりとわかめの酢の物 マンゴープリン	ミルク 豚肉 マンゴープリン テンメンジャン	米飯 ごま油 回鍋肉の素 マンゴープリン	韓国のり きゃべつ ビーマン にんじん たまねぎ しめじ きゅうり わかめ	545 27.1 2.2	Kcal g g
29 (水)	米飯 ミルク 豚丼or木の葉丼 三度豆のごまあえ りんご	ミルク 豚肉 焼かまぼこ 卵	米飯 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 三度豆 りんご 干しいたけ	531 23.9 2.2	Kcal g g
栄養平均量					578 25.5 2.3	Kcal g g

食材の主な産地

しめじ…長野
きゅうり…滋賀
青ねぎ…京都
みかん…和歌山
牛肉…オーストラリア

にんじん…鳥取、長崎
きゃべつ…愛知
もやし…京都
りんご…長野
鶏肉…京都、熊本、宮崎

たまねぎ…淡路
ミニトマト…熊本
じゃがいも…北海道
ブロッコリー…エクアドル

はくさい…和歌山、岡山
アスパラ…チリ
だいこん…和歌山
豚肉…京都、カナダ