



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー
1 木	ごはん			このお料理に 米、大麦	小 615 kcal
	豆腐の甘辛炒め	豆腐	人参、こねぎ		中 761 kcal
	切り干し大根のサラダ	ハム	切り干し大根、きゅうり	マヨネーズ	高 635 kcal
	塩豚汁	豚肉	大根、人参、ねぎ、玉葱、生姜	じゃがいも、突きこんにやく	
2 金	黒砂糖スライスパン			このお料理に 黒砂糖スライスパン	小 616 kcal
	じゃがいものカレーきんぴら	鶏肉	ピーマン	じゃがいも	中 775 kcal
	キャベツとごぼうのサラダ	焼き竹輪	キャベツ、ごぼう	ごま	高 649 kcal
	コンソメスープ	ベーコン	玉葱、人参、コーン		
5 月	ごはん			このお料理に 米、大麦	小 603 kcal
	鶏肉ときのこのバター醤油炒め	豚肉	しめじ、しいたけ、パセリ	バター	中 743 kcal
	白菜の酢の物		白菜、人参		高 617 kcal
	かきたま汁	たまご、みそ	玉葱、ほうれんそう		
6 火	ごはん			このお料理に 米、大麦	小 600 kcal
	厚揚げのピリ辛煮	鶏肉、厚揚げ	ねぎ、エリンギ、きくらげ	しらたき、でんぶん、ごま	中 746 kcal
	大根の梅おかか和え	焼き竹輪、かつお節	大根、練り梅		高 620 kcal
	なめこの味噌汁	豆腐、わかめ、みそ	なめこ		
7 水	海鮮塩ラーメン	あさり、いか、ほたて	ねぎ、コーン、キャベツ、人参	ラーメン	小 635 kcal
	もやしのナムル		もやし、小松菜		中 751 kcal
	フライドポテト			じゃがいも	高 500 kcal
	ごはん			このお料理に 米、大麦	小 653 kcal
8 木	ふりかけ				中 809 kcal
	八宝菜	豚肉、うずらの卵	人参、白菜、玉葱、たけのこ、チンゲン菜、椎茸、ねぎ、生姜	でんぶん	高 683 kcal
	ブロッコリーとチーズのサラダ	チーズ	ブロッコリー	じゃがいも	
	防災給食	※後日詳細なプリントを配布します※			
12 月	ごはん			このお料理に 米、大麦	小 603 kcal
	じゃがいものそぼろ炒め	豚挽肉、みそ	玉葱、人参	じゃがいも	中 748 kcal
	白菜のなめ茸和え		白菜、なめ茸		高 622 kcal
	すいとん汁	みそ	人参、大根、ごぼう	小麦粉	
13 火	篠原牛のステーキ丼	篠原牛	人参、玉葱、キャベツ、人参	このお料理に 米、大麦	小 721 kcal
	具だくさん味噌汁	油揚げ、みそ	人参、しめじ、かぶ、玉葱		中 901 kcal
	みたらし団子			白玉	高 775 kcal
	ジェノベーゼ		しめじ、エリンギ、しいたけ	スパゲッティ、じゃがいも	小 601 kcal
14 水	豚肉の豆腐のサラダ	豚肉、豆腐	キャベツ、人参、大葉		中 747 kcal
	梨	梨			高 621 kcal
	ごはん			このお料理に 米、大麦	小 604 kcal
	納豆キムチオムレツ	卵、挽き割り納豆	白菜キムチ、ねぎ		中 747 kcal
15 木	もやしのごま和え		もやし、ほうれんそう、人参	ごま	高 621 kcal
	大根の味噌汁	厚揚げ、みそ	大根、玉葱		
	揚げパン			コッペパン	小 601 kcal
	春雨サラダ	鶏ささみ	人参、きゅうり、もやし	春雨、ごま	中 756 kcal
16 金	根菜スープ	豚肉	大根、人参、ごぼう	じゃがいも	高 630 kcal
	ごはん			このお料理に 米、大麦	小 623 kcal
	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉	ねぎ	でんぶん	中 777 kcal
	荳若布とごぼうのサラダ	荳若布	人参、ごぼう	ごま	
20 火	油揚げの味噌汁	油揚げ、みそ	白菜		
	坦々うどん	豚挽肉、鶏挽肉、みそ、牛乳	玉葱、人参、チンゲン菜、生姜	うどん	小 634 kcal
	おかかキャベツ	かつお節	キャベツ		中 788 kcal
	チーズ蒸しパン	脱脂粉乳、牛乳、粉チーズ、卵		蒸しパンミックス	高 662 kcal
21 水	ごはん			このお料理に 米、大麦	小 645 kcal
	さばの竜田焼き	さば	しょうが、生姜	でんぶん	中 790 kcal
	ほうれん草の炒め物	ウィンナー	ほうれんそう、もやし		高 664 kcal
	じゃがたま汁	みそ	玉葱、人参	じゃがいも	
26 月	ごはん			このお料理に 米、大麦	小 601 kcal
	豆腐チャンプル	豆腐、豚肉、かつお節	人参、もやし、にら		中 743 kcal
	小松菜の和え物	ツナ	小松菜、大根		高 617 kcal
	わかめのすまし汁	わかめ	ねぎ		
27 火	ごはん			このお料理に 米、大麦	小 580 kcal
	鱈の味噌バター焼き	たら、みそ		バター	中 713 kcal
	白菜のおひたし	焼き竹輪	白菜、人参		高 587 kcal
	キャベツの味噌汁	豚肉、みそ	玉葱、キャベツ、舞茸		
28 水	あんかけ焼きそば	豚肉、あさり、うずらの卵	人参、もやし、木耳、白菜、玉葱、しいたけ	焼きそば麺	小 605 kcal
	じゃがいものてりやき			じゃがいも、マヨネーズ	中 749 kcal
	バナナ		バナナ		高 623 kcal
	ごはん			このお料理に 米、大麦	小 608 kcal
29 木	鶏肉のオイスター炒め	鶏肉	チンゲン菜、玉葱		中 753 kcal
	キャベツとコーンのサラダ		キャベツ、コーン		
	かぶの味噌汁	みそ	かぶ、人参、ねぎ		
	コッペパン			コッペパン	小 614 kcal
30 金	マーマレード		マーマレード		中 774 kcal
	肉団子のトマト煮	鶏挽肉、豚挽肉、おから、卵	玉葱、ブロッコリー、しめじ、セロリ、人参	パン粉、じゃがいも	
	白菜のスープ	ベーコン	白菜		