

1月 給食献立表

令和8年

未満児

日	曜	朝おやつ	昼	夕おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量	
5	月	ハッピーターン 牛乳	ごはん カレイの和風ステーキ ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ 豆腐の味噌汁 黄桃缶	お麩スナック 麦茶	牛乳・カレイ・蒸し鶏・豆腐・味噌	パッピータン・米・油・砂糖・マヨネーズ じゃがいも・麩・バター	玉葱・ブロッコリー カブ・人参・わかめ・黄桃缶	I値 ¹⁾ - (kcal)	469
6	火	ぼたぼた焼 牛乳	カレーうどん かぼちゃコロッケ ツナサラダ パナナ	青菜おにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・油揚げ・ツナ	ぼたぼた焼・うどん・かぼちゃコロッケ 油・米・ごま	玉葱・人参・ほうれん草・白ねぎ・しいたけ キャベツ・スイートコーン・バナナ	I値 ¹⁾ - (kcal)	568
7	水	雪の宿 牛乳	七草風ごはん 鶏の松風焼き もやしときゅうりの塩昆布和え けんちん汁 オレンジ	ミルクもち 麦茶	牛乳・かつお節・鶏肉・味噌・豆腐 油揚げ・きな粉	雪の宿・米・砂糖・油・ごま・ごま油 さといも・片栗粉	大根・かぶ・しいたけ 玉葱・人参・もやし きゅうり・塩昆布・ごぼう・白ねぎ・オレンジ	I値 ¹⁾ - (kcal)	492
8	木	星たべよ 牛乳	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 切り干し大根の旨煮 お麩のすまし汁 りんご	パウンドケーキ 麦茶	牛乳・鶏肉・味噌・刻み揚げ 卵	星たべよ・米・砂糖・麩 ホットケーキミックス・油	切干しだいこん・人参・しいたけ ほうれん草・玉葱・りんご	I値 ¹⁾ - (kcal)	530
9	金	ばりりんこ 牛乳	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 シルバーサラダ 豆腐のスープ フルーツ缶	たべっこどうぶつ 麦茶	牛乳・豚肉・ハム・豆腐	三幸ばりりんこ・米・砂糖・ごま油 はるさめ・マヨネーズ たべっこどうぶつ	玉葱・もやし・人参・しいたけ・緑ピーマン キャベツ・きゅうり・白ねぎ・わかめ フルーツカクテル・みかん	I値 ¹⁾ - (kcal)	521
10	土	ソフトサラダ	焼きそば 中華スープ	カステラドーナツ	豚肉	ソフトサダ ²⁾ せんべい・焼きそば・油 カステラドーナツ	キャベツ・人参・もやし・青粉・玉葱 ほうれん草	I値 ¹⁾ - (kcal)	457
13	火	星たべよ 牛乳	ごはん 魚の香味焼き 納豆和え パイン缶	ホットケーキ 麦茶	牛乳・さわら・納豆・かつお節・豆腐 味噌	星たべよ・米・ごま油 ホットケーキミックス・砂糖・バター メープルシロップ	玉葱・ほうれん草・もやし 人参・きゅうり・白ねぎ・わかめ パッピータン缶詰	I値 ¹⁾ - (kcal)	448
14	水	ハッピーターン 牛乳	しょうゆラーメン 焼売 中華和え パナナ	わかめおにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・焼売・とりささみ	パッピータン・ラーメン・ごま油・砂糖 ごま・米	もやし・玉葱・人参・白ねぎ・キャベツ きゅうり・わかめ・バナナ	I値 ¹⁾ - (kcal)	476
15	木	ソフトサラダ 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き 豆腐の五目煮 すまし汁 みかん	手作りクッキー 麦茶	牛乳・鶏肉・豚肉・豆腐	ソフトサダ ²⁾ せんべい・米・砂糖・ごま油 片栗粉・小麦粉・バター・ごま	白菜・人参・しいたけ・大根 白ねぎ・わかめ・みかん	I値 ¹⁾ - (kcal)	501
16	金	ばりりんこ 牛乳	豚丼 マカロニサラダ 大根の味噌汁 りんご缶	メープルクリームワッフル 麦茶	牛乳・豚肉・ハム・スキムミルク 刻み揚げ・味噌	三幸ばりりんこ・米・砂糖・マカロニ マヨネーズ・メープルクリームワッフル	玉葱・ごぼう・人参・いんげん・キャベツ きゅうり・スイートコーン・大根・白ねぎ・わかめ りんご缶	I値 ¹⁾ - (kcal)	519
17	土	ぼたぼた焼	煮込みうどん フルーツ缶	パウムクーヘン	豚肉	ぼたぼた焼・うどん・パウムクーヘン	玉葱・人参・いんげん・パイン缶	I値 ¹⁾ - (kcal)	443
19	月	ハッピーターン 牛乳	ごはん 鯖の照り焼き 切干大根の旨煮 なすの味噌汁 黄桃缶	のり塩ポテト 麦茶	牛乳・さば・油揚げ 豆腐・味噌	パッピータン・米・砂糖・油・ごま フライドポテト	切干大根・人参・しいたけ なす・白ねぎ・黄桃缶 青粉	I値 ¹⁾ - (kcal)	457
20	火	ばりりんこ 牛乳	ごはん 豚肉の生姜炒め 春雨サラダ お麩のみそ汁 オレンジ	フレンチトースト 麦茶	牛乳・豚肉・蒸しかまぼこ・味噌 牛乳・卵	三幸ばりりんこ・米・片栗粉・はるさめ 砂糖・ごま油・麩・食パン	玉葱・しょうが・もやし・きゅうり・人参 ほうれん草・白ねぎ・オレンジ	I値 ¹⁾ - (kcal)	485
21	水	ばかうけ 牛乳	豚南蛮うどん 竹輪磯辺天 ポテトサラダ パナナ	鮭おにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・なると 焼竹輪・ハム・鮭フレーク	ばかうけ・うどん・天ぷら粉・油 じゃがいも・マヨネーズ・米・ごま	玉葱・人参・ほうれん草・白ねぎ・しいたけ 青粉・きゅうり・バナナ	I値 ¹⁾ - (kcal)	540
22	木	ソフトサラダ 牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 胡麻ネーズ和え チンゲン菜のスープ りんご	みかんゼリー 麦茶	牛乳・鶏肉・ツナ	ソフトサダ ²⁾ せんべい・米 マーマレードジャム・砂糖 マヨネーズ・ごま・カッパビリーの素	ブロッコリー・カブ・スイートコーン・人参 玉葱・チンゲン菜・りんご・みかん	I値 ¹⁾ - (kcal)	504
23	金	星たべよ 牛乳	ごはん 豆腐和風ハンバーグ 納豆サラダ すまし汁 フルーツ缶	パウムクーヘン 麦茶	牛乳・納豆	星たべよ・米・砂糖・マヨネーズ パウムクーヘン	大根・ほうれん草・もやし・人参・きゅうり 白ねぎ・わかめ・フルーツカクテル みかん缶詰	I値 ¹⁾ - (kcal)	489
24	土	ぼたぼた焼	チキンライス コンソメスープ	カスタードケーキ	鶏肉・エダムチーズ・卵	ぼたぼた焼・米・ラード・砂糖・油 カスタードケーキ	玉葱・人参・グリル・ス・ほうれん草	I値 ¹⁾ - (kcal)	472
26	月	ばかうけ 牛乳	ごはん 魚のきのこあんかけ 根菜の煮物 豆腐の味噌汁 パイン缶	マシュマロフレーク 麦茶	牛乳・たら・鶏肉・豆腐・味噌	ばかうけ・米・砂糖・片栗粉・油 さといも・マシュマロ コーンフレーク・バター	しめじ・まいたけ・しいたけ・もやし・ごぼう 大根・人参・ほうれん草・白ねぎ パッピータン缶詰	I値 ¹⁾ - (kcal)	495
27	火	ばりりんこ 牛乳	ごはん マーボー豆腐 ツナとキャベツの和え物 中華スープ みかん	ムース 麦茶	牛乳・豆腐・豚肉・味噌・ツナ	三幸ばりりんこ・米・油・砂糖・片栗粉 ごま・ごま油・デザート・ムス	玉葱・しいたけ・キャベツ もやし・きゅうり・人参・白ねぎ わかめ・みかん	I値 ¹⁾ - (kcal)	471
28	水	星たべよ 牛乳	ツナサンドイッチ 鶏肉のトマトチーズ焼き コーンスープ ぶどうゼリー	ロールケーキ りんごジュース	牛乳・ツナ・鶏肉・チーズ キャベツ	星たべよ・食パン・じゃがいも マヨネーズ・カッパビリーの素・砂糖・食パン	玉葱・きゅうり・三色ピーマン・トマト スイートコーン・りんご飲料	I値 ¹⁾ - (kcal)	557
29	木	雪の宿 牛乳	わかめご飯 鶏肉の甘辛煮 ジャーマンポテト お麩のすまし汁 パナナ	揚げ玉おにぎり 麦茶	牛乳・鶏肉・ベーコン	雪の宿・米・砂糖・じゃがいも・麩 天かす	玉葱・小松菜・人参・バナナ	I値 ¹⁾ - (kcal)	461
30	金	ハッピーターン 牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ コンソメスープ りんご缶	ポテコ 麦茶	牛乳・豚肉・スキムミルク・ハム	パッピータン・米・じゃがいも・油 マヨネーズ・砂糖・ポテコ	玉葱・人参・しめじ・キャベツ・きゅうり スイートコーン・もやし・小松菜・わかめ りんご缶	I値 ¹⁾ - (kcal)	487
31	土	ぼたぼた焼	ナポリタン コンソメスープ	ムーンライト	ハム・ベーコン	ぼたぼた焼・ナポリタン・スバゲティ 油・砂糖・ミニムーンライト	玉葱・緑ピーマン・わかめ	I値 ¹⁾ - (kcal)	471

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆								
エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
492 kcal	17.4 g	17.8 g	172 mg	1.6 mg	153 μg	0.28 mg	0.32 mg	26 mg

1月 給食献立表

令和8年

未満児(たんぼぼ・もも)

日	曜	朝おやつ	昼	夕おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量	
5	月	ハッピーターン 牛乳	ごはん カレイの和風ステーキ ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ 豆腐の味噌汁 黄桃缶	お麩スナック 麦茶	牛乳・カレイ・蒸し鶏・豆腐・味噌	パッピータン・米・油・砂糖・マヨネーズ じゃがいも・麩・バター	玉葱・ブロッコリー カブ・人参・わかめ・黄桃缶	I値(kcal)	469
6	火	ぼたぼた焼 牛乳	カレーうどん かぼちゃコロッケ ツナサラダ パナナ	青菜おにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・油揚げ・ツナ	ぼたぼた焼・うどん・かぼちゃコロッケ 油・米・ごま	玉葱・人参・ほうれん草・白ねぎ・しいたけ キャベツ・スイートコーン・バナナ	I値(kcal)	568
7	水	雪の宿 牛乳	七草風ごはん 鶏の松風焼き もやしときゅうりの塩昆布和え けんちん汁 みかん缶	ミルクもち 麦茶	牛乳・かつお節・鶏肉・味噌・豆腐 油揚げ・きな粉	雪の宿・米・砂糖・油・ごま・ごま油 さといも・片栗粉	大根・かぶ・しいたけ 玉葱・人参・もやし きゅうり・塩昆布・ごぼう・白ねぎ・みかん	I値(kcal)	474
8	木	星たべよ 牛乳	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 切り干し大根の旨煮 お麩のすまし汁 りんご	パウンドケーキ 麦茶	牛乳・鶏肉・味噌・刻み揚げ 卵	星たべよ・米・砂糖・麩 ホットケーキミックス・油	切干しだいこん・人参・しいたけ ほうれん草・玉葱・りんご	I値(kcal)	530
9	金	ばりりんこ 牛乳	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 シルバーサラダ 豆腐のスープ フルーツ缶	たべっこどうぶつ 麦茶	牛乳・豚肉・ハム・豆腐	三幸ばりりんこ・米・砂糖・ごま油 はるさめ・マヨネーズ たべっこどうぶつ	玉葱・もやし・人参・しいたけ・緑ピーマン キャベツ・きゅうり・白ねぎ・わかめ フルーツカクテル・みかん	I値(kcal)	521
10	土	ソフトサラダ	焼きそば 中華スープ	カステラドーナツ	豚肉	ソフトサダ せんべい・焼きそば・油 カステラドーナツ	キャベツ・人参・もやし・青粉・玉葱 ほうれん草	I値(kcal)	457
13	火	星たべよ 牛乳	ごはん 魚の香味焼き 納豆和え パイン缶	ホットケーキ 麦茶	牛乳・さわら・納豆・かつお節・豆腐 味噌	星たべよ・米・ごま油 ホットケーキミックス・砂糖・バター メープルシロップ	玉葱・ほうれん草・もやし 人参・きゅうり・白ねぎ・わかめ パッピータン缶詰	I値(kcal)	448
14	水	ハッピーターン 牛乳	しょうゆラーメン 焼売 中華和え パナナ	わかめおにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・焼売・とりささみ	パッピータン・ラーメン・ごま油・砂糖 ごま・米	もやし・玉葱・人参・白ねぎ・キャベツ きゅうり・わかめ・バナナ	I値(kcal)	476
15	木	ソフトサラダ 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き 豆腐の五目煮 すまし汁 みかん缶	手作りクッキー 麦茶	牛乳・鶏肉・豚肉・豆腐	ソフトサダ せんべい・米・砂糖・ごま油 片栗粉・小麦粉・バター・ごま	白菜・人参・しいたけ・大根 白ねぎ・わかめ・みかん	I値(kcal)	476
16	金	ばりりんこ 牛乳	豚丼 マカロニサラダ 大根の味噌汁 りんご缶	メープルクリームワッフル 麦茶	牛乳・豚肉・ハム・スキムミルク 刻み揚げ・味噌	三幸ばりりんこ・米・砂糖・マカロニ マヨネーズ・メープルクリームワッフル	玉葱・ごぼう・人参・いんげん・キャベツ きゅうり・スイートコーン・大根・白ねぎ・わかめ りんご缶	I値(kcal)	519
17	土	ぼたぼた焼	煮込みうどん フルーツ缶	バウムクーヘン	豚肉	ぼたぼた焼・うどん・バウムクーヘン	玉葱・人参・いんげん・パイン缶	I値(kcal)	443
19	月	ハッピーターン 牛乳	ごはん 鯖の照り焼き 切干大根の旨煮 なすの味噌汁 黄桃缶	のり塩ポテト 麦茶	牛乳・さば・油揚げ 豆腐・味噌	パッピータン・米・砂糖・油・ごま フライドポテト	切干大根・人参・しいたけ なす・白ねぎ・黄桃缶 青粉	I値(kcal)	474
20	火	ばりりんこ 牛乳	ごはん 豚肉の生姜炒め 春雨サラダ お麩のみそ汁 みかん缶	フレンチトースト 麦茶	牛乳・豚肉・蒸しかまぼこ・味噌 卵	三幸ばりりんこ・米・片栗粉・はるさめ 砂糖・ごま油・麩・食パン	玉葱・しょうが・もやし・きゅうり・人参 ほうれん草・白ねぎ・みかん	I値(kcal)	462
21	水	ばかうけ 牛乳	豚南蛮うどん 竹輪磯辺天 ポテトサラダ パナナ	鮭おにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・なると 焼竹輪・ハム・鮭フレーク	ばかうけ・うどん・天ぷら粉・油 じゃがいも・マヨネーズ・米・ごま	玉葱・人参・ほうれん草・白ねぎ・しいたけ 青粉・きゅうり・バナナ	I値(kcal)	540
22	木	ソフトサラダ 牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 胡麻ネーズ和え チンゲン菜のスープ りんご	みかんゼリー 麦茶	牛乳・鶏肉・ツナ	ソフトサダ せんべい・米 マーマレードジャム・砂糖 マヨネーズ・ごま・カブ・ゼリーの素	ブロッコリー・カブ・スイートコーン・人参 玉葱・チンゲン菜・りんご・みかん	I値(kcal)	504
23	金	星たべよ 牛乳	ごはん 豆腐和風ハンバーグ 納豆サラダ すまし汁 フルーツ缶	バウムクーヘン 麦茶	牛乳・納豆	星たべよ・米・砂糖・マヨネーズ バウムクーヘン	大根・ほうれん草・もやし・人参・きゅうり 白ねぎ・わかめ・フルーツカクテル みかん缶詰	I値(kcal)	489
24	土	ぼたぼた焼	チキンライス コンソメスープ	カスタードケーキ	鶏肉・エダムチーズ・卵	ぼたぼた焼・米・ラード・砂糖・油 カスタードケーキ	玉葱・人参・グリル・ス・ほうれん草	I値(kcal)	472
26	月	ばかうけ 牛乳	ごはん 魚のきのこあんかけ 根菜の煮物 豆腐の味噌汁 パイン缶	マシュマロフレーク 麦茶	牛乳・たら・鶏肉・豆腐・味噌	ばかうけ・米・砂糖・片栗粉・油 さといも・マシュマロ コーンフレーク・バター	しめじ・まいたけ・しいたけ・もやし・ごぼう 大根・人参・ほうれん草・白ねぎ パッピータン缶詰	I値(kcal)	495
27	火	ばりりんこ 牛乳	ごはん マーボー豆腐 ツナとキャベツの和え物 中華スープ みかん缶	ムース 麦茶	牛乳・豆腐・豚肉・味噌・ツナ	三幸ばりりんこ・米・油・砂糖・片栗粉 ごま・ごま油・デザート・ムス	玉葱・しいたけ・キャベツ もやし・きゅうり・人参・白ねぎ わかめ・みかん	I値(kcal)	446
28	水	星たべよ 牛乳	ツナサンドイッチ 鶏肉のトマトチーズ焼き コーンスープ ぶどうゼリー	ロールケーキ りんごジュース	牛乳・ツナ・鶏肉・チーズ 卵	星たべよ・食パン・じゃがいも マヨネーズ・カブ・ゼリーの素・卵・砂糖	きゅうり・玉葱・三色ピーマン・トマト スイートコーン・りんご飲料	I値(kcal)	576
29	木	雪の宿 牛乳	わかめご飯 鶏肉の甘辛煮 ジャーマンポテト お麩のすまし汁 パナナ	揚げ玉おにぎり 麦茶	牛乳・鶏肉・ベーコン	雪の宿・米・砂糖・じゃがいも・麩 天かす	たまねぎ・小松菜・人参・バナナ	I値(kcal)	461
30	金	ハッピーターン 牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ コンソメスープ りんご缶	ポテコ 麦茶	牛乳・豚肉・スキムミルク・ハム	パッピータン・米・じゃがいも・油 マヨネーズ・砂糖・ポテコ	玉葱・人参・しめじ・キャベツ・きゅうり スイートコーン・もやし・小松菜・わかめ りんご缶	I値(kcal)	487
31	土	ぼたぼた焼	ナポリタン コンソメスープ	ムーンライト	ハム・ベーコン	ぼたぼた焼・ナポリタン・スバゲティ 油・砂糖・ミニムーンライト	玉葱・緑ピーマン・わかめ	I値(kcal)	471

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆								
エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
489 kcal	17.3 g	17.8 g	172 mg	1.6 mg	154 μg	0.28 mg	0.32 mg	25 mg

1月 給食献立表

令和8年

以上児

日	曜	朝おやつ	昼	夕おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量	
5	月	牛乳	ごはん カレイの和風ステーキ ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ 豆腐の味噌汁 黄桃缶	お麩スナック 麦茶	牛乳・カレイ・蒸し鶏・豆腐・味噌	米・油・砂糖・マヨネーズ・じゃがいも 麩・バター	玉葱・ブロッコリー カブ・人参・わかめ・黄桃缶	I㊦㊦-(kcal) 食塩相当量(g)	526 1.3
6	火	牛乳	カレーうどん かぼちゃコロッケ ツナサラダ パナナ	青菜おにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・油揚げ・ツナ	うどん・かぼちゃコロッケ・油・米・ごま	玉葱・人参・ほうれん草・白ねぎ・しいたけ キャベツ・スイートコーン・バナナ	I㊦㊦-(kcal) 食塩相当量(g)	598 1.8
7	水	牛乳	七草風ごはん 鶏の松風焼き もやしときゅうりの塩昆布和え けんちん汁 オレンジ	ミルクもち 麦茶	牛乳・かつお節・鶏肉・味噌・豆腐 油揚げ・きな粉	米・砂糖・油・ごま・ごま油・さいとも 片栗粉	大根・かぶ・しいたけ 玉葱・人参・もやし きゅうり・塩昆布・ごぼう・白ねぎ・オレンジ	I㊦㊦-(kcal) 食塩相当量(g)	565 1.5
8	木	牛乳	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 切り干し大根の旨煮 お麩のすまし汁 りんご	パウンドケーキ 麦茶	牛乳・鶏肉・味噌・刻み揚げ 卵	米・砂糖・麩・ホットケーキミックス・油	切干しだいこん・人参・しいたけ ほうれん草・玉葱・りんご	I㊦㊦-(kcal) 食塩相当量(g)	581 1.7
9	金	牛乳	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 シルバーサラダ 豆腐のスープ フルーツ缶	たべっこどうぶつ 麦茶	牛乳・豚肉・ハム・豆腐	米・砂糖・ごま油・はるさめ マヨネーズ・たべっこどうぶつ	玉葱・もやし・人参・しいたけ・緑ピーマン キャベツ・きゅうり・白ねぎ・わかめ フルーツカクテル・みかん	I㊦㊦-(kcal) 食塩相当量(g)	639 1.3
10	土	ソフトサラダ	焼きそば 中華スープ	カステラドーナツ	豚肉	ソフトサゲ せんべい・焼きそば・油 カステラドーナツ	キャベツ・人参・もやし・青粉・玉葱 ほうれん草	I㊦㊦-(kcal) 食塩相当量(g)	479 1.6
13	火	牛乳	ごはん 魚の香味焼き 納豆和え パイン缶	ホットケーキ 麦茶	牛乳・さわら・納豆・かつお節・豆腐 味噌	米・ごま油・ホットケーキミックス・砂糖 バター・メープルシロップ	玉葱・ほうれん草・もやし 人参・きゅうり・白ねぎ・わかめ パ ｲﾀﾞｲﾅﾞ缶詰	I㊦㊦-(kcal) 食塩相当量(g)	547 1.5
14	水	牛乳	しょうゆラーメン 焼売 中華和え パナナ	わかめおにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・焼売・とりささみ	ラーメン・ごま油・砂糖・ごま・米	もやし・玉葱・人参・白ねぎ・キャベツ きゅうり・わかめ・バナナ	I㊦㊦-(kcal) 食塩相当量(g)	513 1.9
15	木	牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き 豆腐の五目煮 すまし汁 みかん	手作りクッキー 麦茶	牛乳・鶏肉・豚肉・豆腐	米・砂糖・ごま油・片栗粉・小麦粉 バター・ごま	白菜・人参・しいたけ・大根 白ねぎ・わかめ・みかん	I㊦㊦-(kcal) 食塩相当量(g)	574 1.6
16	金	牛乳	豚丼 マカロニサラダ 大根の味噌汁 りんご缶	メープルクリームワッフル 麦茶	牛乳・豚肉・ハム・スキムミルク 刻み揚げ・味噌	米・砂糖・マカロニ・マヨネーズ メープルクリームワッフル	玉葱・ごぼう・人参・いんげん・キャベツ きゅうり・スイートコーン・大根・白ねぎ・わかめ りんご缶	I㊦㊦-(kcal) 食塩相当量(g)	597 1.6
17	土	ぼたぼた焼	煮込みうどん フルーツ缶	パウムクーヘン	豚肉	ぼたぼた焼・うどん・パウムクーヘン	玉葱・人参・いんげん・パイン缶	I㊦㊦-(kcal) 食塩相当量(g)	514 1.6
19	月	牛乳	ごはん 鯖の照り焼き 切干大根の旨煮 なすの味噌汁 黄桃缶	のり塩ポテト 麦茶	牛乳・さば・油揚げ 豆腐・味噌	米・砂糖・油・ごま・フライドポテト	切干大根・人参・しいたけ なす・白ねぎ・黄桃缶 青粉	I㊦㊦-(kcal) 食塩相当量(g)	569 1.6
20	火	牛乳	ごはん 豚肉の生姜炒め 春雨サラダ お麩のみそ汁 オレンジ	フレンチトースト 麦茶	牛乳・豚肉・蒸しかまぼこ・味噌 卵	米・片栗粉・はるさめ・砂糖・ごま油 麩・食パン	玉葱・しょうが・もやし・きゅうり・人参 ほうれん草・白ねぎ・オレンジ	I㊦㊦-(kcal) 食塩相当量(g)	563 1.6
21	水	牛乳	豚南蛮うどん 竹輪磯辺天 ポテトサラダ パナナ	鮭おにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・なると 焼竹輪・ハム・鮭フレーク	うどん・天ぷら粉・油・じゃがいも マヨネーズ・米・ごま	玉葱・人参・ほうれん草・白ねぎ・しいたけ 青粉・きゅうり・バナナ	I㊦㊦-(kcal) 食塩相当量(g)	544 1.9
22	木	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 胡麻ネーズ和え チンゲン菜のスープ りんご	みかんゼリー 麦茶	牛乳・鶏肉・ツナ	米・マーマレードジャム・砂糖 マヨネーズ・ごま・ｶﾞﾌﾞﾍﾞﾘｰの素	ブロッコリー・ｶﾌﾌﾌｰ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ・人参 玉葱・チンゲン菜・りんご・みかん	I㊦㊦-(kcal) 食塩相当量(g)	557 1.4
23	金	牛乳	ごはん 豆腐和風ハンバーグ 納豆サラダ すまし汁 フルーツ缶	パウムクーヘン 麦茶	牛乳・納豆	米・砂糖・マヨネーズ・ﾊﾞﾙｳﾑクーヘン	大根・ほうれん草・もやし・人参・きゅうり 白ねぎ・わかめ・フルーツカクテル みかん缶詰	I㊦㊦-(kcal) 食塩相当量(g)	561 1.7
24	土	ぼたぼた焼	チキンライス コンソメスープ	カスタードケーキ	鶏肉・エダムチーズ・卵	ぼたぼた焼・米・ラード・砂糖・油 ｶｽﾀｰﾄﾞｹｰｷ	玉葱・人参・ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ・ほうれん草	I㊦㊦-(kcal) 食塩相当量(g)	506 1.6
26	月	牛乳	ごはん 魚のきのこあんかけ 根菜の煮物 豆腐の味噌汁 パイン缶	マシュマロフレーク 麦茶	牛乳・たら・鶏肉・豆腐・味噌	米・砂糖・片栗粉・油・さいとも マシュマロ・コーンフレーク・バター	しめじ・まいたけ・しいたけ・もやし・ごぼう 大根・人参・ほうれん草・白ねぎ ﾊﾞ ｲﾀﾞｲﾅﾞ缶詰	I㊦㊦-(kcal) 食塩相当量(g)	548 1.8
27	火	牛乳	ごはん マーボー豆腐 ツナとキャベツの和え物 中華スープ みかん	ムース 麦茶	牛乳・豆腐・豚肉・味噌・ツナ	米・油・砂糖・片栗粉・ごま・ごま油 ﾃﾞｻﾞｰﾄﾞﾑｽ	しいたけ・キャベツ もやし・きゅうり・人参・玉葱・白ねぎ わかめ・みかん	I㊦㊦-(kcal) 食塩相当量(g)	601 1.4
28	水	牛乳	ツナサンドイッチ 鶏肉のトマトチーズ焼き コーンスープ ぶどうゼリー	ロールケーキ りんごジュース	牛乳・ツナ・鶏肉・チーズ ﾈｲｷﾞｬ	食パン・じゃがいも・マヨネーズ ｶﾞﾌﾞﾍﾞﾘｰの素・ﾛｰﾌｻｰｷ	きゅうり・玉葱・三色ピーマン・ﾄﾏﾄ ｽｲｰﾄｺｰﾝ・りんご飲料	I㊦㊦-(kcal) 食塩相当量(g)	617 1.9
29	木	牛乳	わかめご飯 鶏肉の甘辛煮 ジャーマンポテト お麩のすまし汁 パナナ	揚げ玉おにぎり 麦茶	牛乳・鶏肉・ベーコン	米・砂糖・じゃがいも・麩・天かす	玉葱・小松菜・人参・バナナ	I㊦㊦-(kcal) 食塩相当量(g)	431 1.2
30	金	牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ コンソメスープ りんご缶	ポテコ 麦茶	牛乳・豚肉・スキムミルク・ハム	米・じゃがいも・油・マヨネーズ・砂糖 ポテコ	玉葱・人参・しめじ・キャベツ・きゅうり ｽｲｰﾄｺｰﾝ・もやし・小松菜・わかめ りんご缶	I㊦㊦-(kcal) 食塩相当量(g)	595 1.6
31	土	ぼたぼた焼	ナポリタン コンソメスープ	ムーンライト	ハム・ベーコン	ぼたぼた焼・ナポリタン・スパゲティ 油・砂糖・ﾐﾆｳﾑﾗｲﾄ	玉葱・緑ピーマン・わかめ	I㊦㊦-(kcal) 食塩相当量(g)	541 1.5

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆								
エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
555 kcal	21.8 g	19.2 g	176 mg	2.0 mg	157 μg	0.35 mg	0.37 mg	26 mg