

日 曜	行事	献立名	10時おやつ 3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			その他	
				ストロング	パワー	ヘルシー		
01 (月)	始業式	御飯 鶏肉の照焼 ピーマンともやしの炒め物 白菜の和え物	豆腐となすのみそ汁 	りんご いなり寿司	鶏もも肉、うす揚げ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	米、きび砂糖	はくさい、もやし、ピーマン、にんじん、なす、こねぎ、ごま、黒ごま	煮干だし汁、濃口しょうゆ、酢、みりん、食塩、本みりん
02 (火)		御飯 ジャポネソースハンバーグ 小松菜と薄揚げのあげ浸し ポテトサラダ	キャベツとトマトのスープ 	ばなな サツマイモの煮物	牛ひき肉、豚ひき肉、花かつお節	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、きび砂糖、砂糖	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、トマト、きゅうり、ごま	濃口しょうゆ、食塩、洋風だし、酢
03 (水)		五目ご飯 魚の煮物 もやしのナムル きゅうりとささみの梅肉和え	麩のすまし汁	りんご ジャガイモの煮物	白身魚、鶏もも肉、鶏ささ身、うす揚げ	米、小麦粉、油、きび砂糖、焼ふ	たまねぎ、きゅうり、もやし、ピーマン、トマト、しめじ、こまつな、ごぼう、こねぎ、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、本みりん、食塩
04 (木)		ジャージャーうどん おかかおにぎり ほうれん草のごま和え オレンジ	豆乳スープ かぼちゃの煮物		豚ひき肉、牛ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、花かつお節	うどん、米、きび砂糖、砂糖	オレンジ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ごま	料理酒、食塩、濃口しょうゆ
05 (金)		御飯 鶏肉の煮物 はるさめサラダ 大根の煮物	豆腐のすまし汁	バナナ 豆腐の小豆煮	鶏もも肉、木綿豆腐、あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)	米、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、きび砂糖	だいこん、にんじん、こねぎ、きゅうり、カットわかめ	煮干だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、酢、料理酒、食塩
06 (土)		豚肉チャーハン 野菜サラダ わかめスープ オレンジ		菓子 ジャガイモの煮物	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	じゃがいも、片栗粉、きび砂糖	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、トマト、きゅうり、こねぎ、あおのり	煮干だし汁、料理酒、濃口しょうゆ、食塩
08 (月)		御飯 魚の塩焼き 小松菜の白和え 白菜納豆	なめこのみそ汁	りんご あおのりおにぎり	白身魚、木綿豆腐、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、みそ(無添加)、うす揚げ	米、きび砂糖	にんじん、はくさい、こまつな、きゅうり、なめこ、こねぎ、キャベツ、焼きのり、ごま、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、酢、濃口しょうゆ、食塩
09 (火)		カレーライス マカロニサラダ きのこスープ バナナ		粉ふき芋 サツマイモの煮物	豚肉(もも)、豚ひき肉、うす揚げ	米、小麦粉、じゃがいも、マカロニ、きび砂糖	バナナ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しめじ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、パセリ、干しいたけ	カレールー、洋風だし、濃口しょうゆ、ドライイースト、食塩
10 (水)		御飯 ●蒸しシュウマイ じゃがいもの土佐煮 小松菜の和え物	もずくのすまし汁	ばなな ジャガイモの煮物	豚ひき肉	米、じゃがいも、きび砂糖、片栗粉	たまねぎ、もずく、キャベツ、にんじん、こまつな、こねぎ、あおのり	濃口しょうゆ、みりん、料理酒、食塩
11 (木)		御飯 鶏肉のケチャップ煮 コールスローサラダ 白菜とほうれん草の和え物	豆腐のみそ汁	りんご 野菜うどん	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ	うどん、米、きび砂糖	キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、とうもろこし、こまつな、こねぎ	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、みりん、濃口しょうゆ、ケチャップ、
12 (金)		タロライス かぼちゃサラダ 洋風スープ オレンジ		バナナ ブルーボンチ	豚ひき肉、牛ひき肉	米、きび砂糖	オレンジ、かぼちゃ、オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、はくさい、きゅうり、パセリ、粉かんでん	ケチャップ、カレールー、洋風だし、食塩
16 (火)		御飯 鶏肉のカレー焼き 青梗菜と人参の和え物 ビーフン	小松菜スープ	ばなな ジャガイモの煮物	鶏もも肉(皮付き)	米、じゃがいも、ビーフン、きび砂糖	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、こまつな、ピーマン、はくさい、パセリ	ケチャップ、カレー粉、濃口しょうゆ、洋風だし、料理酒、食塩
17 (水)		きのこのミートスパゲティ ごぼうときゅうりのサラダ 野菜スープ りんご		豆乳スープ サツマイモの煮物	豚ひき肉、牛ひき肉、きな粉	マカロニ・スパゲティ	りんご、にんじん、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、えのきたけ、しめじ、きゅうり、ピーマン、ごま	ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩、洋風だし
18 (木)		わかめご飯 魚の煮物 胡瓜とわかめとツナのサラダ きゅうりとわかめのサラダ	ニラ玉スープ	バナナ ひじきおにぎり	白身魚、うす揚げ	米、パン粉、油、小麦粉、きび砂糖	もやし、にんじん、にら、きゅうり、たまねぎ、切り干しいんげん、ひじき、いんげん、カットわかめ	ケチャップ、濃口しょうゆ、本みりん、食塩、中華だしの素、こしょう
19 (金)		御飯 甘酢肉団子 ひじきの煮物 3色きんぴら	きのこ豆腐のみそ汁	りんご かぼちゃの煮物	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ	米、小麦粉、きび砂糖	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、えのきたけ、ひじき、さやえんどう、こねぎ、ごま	煮干だし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、料理酒、酢、食塩
20 (土)		麻婆なす丼 チンゲン菜の和え物 中華スープ オレンジ		菓子 りんご寒天	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、花かつお節	米、油、砂糖、片栗粉、きび砂糖	りんご濃縮果汁、オレンジ、はくさい、にんじん、なす、こねぎ、りんご、粉かんでん、ごま、カットわかめ、チンゲンサイ	料理酒、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩
22 (月)		御飯 豚アキ 大根の煮物 きゅうりともやしの酢の物	なすのみそ汁	ばなな ジャガイモの煮物	豚肉(ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	米、砂糖、きび砂糖、小麦粉、油	だいこん、もやし、なす、きゅうり、にんじん、こねぎ	煮干だし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、みり
24 (水)		きのこの混ぜご飯 魚の煮物 にんじんシリシリ れんごんのサラダ	水菜とたまねぎのスープ	豆乳スープ お誕生日ケーキ	白身魚、鶏もも肉、うす揚げ	米、小麦粉、パン粉、きび砂糖	にんじん、れんこん、みずな、たまねぎ、トマト、しめじ、えのきたけ、こまつな、ひじき、ごま	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、洋風だし、本み
25 (木)		スタミナ丼 チヂミ わかめとたまねぎのすまし汁 オレンジ		りんご サツマイモの煮物	豚肉(もも)、木綿豆腐、みそ(無添加)、しらす	米、さつまいも、ぎょうざの皮、油、きび砂糖	オレンジ、たまねぎ、はくさい、にんじん、こねぎ、ほうれん草、にら、ごま、にんにく、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、みりん、食塩
26 (金)		御飯 かぼちゃのコロッケ 野菜炒め パスタサラダ	豚汁	バナナ ジャガイモの煮物	米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも)、豚ひき肉、牛ひき肉、うす揚げ	米、小麦粉、きび砂糖、スパゲティ、パン粉	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、きゅうり、だいこん、ごぼう、こねぎ、ピーマン、はくさい	かつおだし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、酢、ウスターソース、食
27 (土)		チキンライス もやしと小松菜のナムル キャベツスープ バナナ		菓子 きなこ蒸しパン	鶏ひき肉、きな粉	米、小麦粉、きび砂糖	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、ピーマン	ケチャップ、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩
29 (月)		御飯 てりやきつくね パスタのケチャップソース ひじきの納豆和え	厚揚げのみそ汁	ばなな わかめうどん	牛ひき肉、納豆、豚ひき肉、生揚げ、淡色みそ、うす揚げ	米、干しうどん、スパゲティ、きび砂糖	たまねぎ、はくさい、ひじき、にんじん、ピーマン、こねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、本
30 (火)		御飯 ぶたにくだんご れんごんのきんぴら もやしと青梗菜の和え物	わかめのすまし汁	粉ふき芋 サツマイモの煮物	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、みそ(無添加)	米、きび砂糖	れんこん、もやし、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、にら、こねぎ、カットわかめ、ごま	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん

※使用食材は地産地消を基本とし調味料、醤油、味噌は国産無添加食品を使用しています。砂糖は基本きび砂糖です。

※その他の食材も安心安全な物を厳選し、調理水は還元水にて調理しています。

※上記の献立・食材は納入状況により変更する場合があります。

※♥マークは新メニューになります。