

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		方や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂				
21 火	麦ごはん					米・麦			801	31.8	
	牛乳		牛乳								
	おろしポン酢ハンバーグ	※ハンバーグ			大根			みりん・しょうゆ・酢			
	和風サラダ	かまぼこ		にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが	砂糖		酢・しょうゆ			
かきたま汁	鶏肉・豆腐・卵		にんじん・小ねぎ	たまねぎ・干しいたけ	でんぷん			かつおだし・しょうゆ・塩			
22 水	麦ごはん			日本味めぐり～佐賀県～		米・麦			853	33.5	
	牛乳		牛乳								
	★赤魚の磯香揚げ	赤魚	青のり		しょうが	でんぷん	油	塩・しょうゆ・酒			
	かけあえ	いか		にんじん	大根・きゅうり		ごま	※ゆずみそ・酢・塩			
つんきだご汁	豚肉・みそ		にんじん・小松菜	干しいたけ・ごぼう・しめじ・長ねぎ	さといも・すいとん			かつおだし			
23 木	ピーズカレーライス	豚肉・いんげん豆・大豆		にんじん・グリーンピース	しょうが・にんにく・たまねぎ	米・麦・じゃがいも	油	※カレールー	857	28.4	
	牛乳		牛乳								
	小松菜のイタリアンサラダ		チーズ	小松菜・にんじん	もやし・きゅうり		※イタリアンドレッシング・ごま				
	オレンジ				オレンジ						
24 金	麦ごはん					米・麦			814	33.8	
	牛乳		牛乳								
	★ぶりのガーリック醤油がけ	ぶり			にんにく	でんぷん・砂糖	油	酒・みりん・しょうゆ			
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー・にんじん	カリフラワー			しょうゆ			
新たまねぎのみそ汁	豆腐・みそ		にんじん	たまねぎ・えのきたけ				かつおだし			
27 月	ごはん					米			791	32.8	
	牛乳		牛乳			砂糖	油	酢・しょうゆ・さばエキス・昆布エキス・塩			
	厚焼きたまご	卵									
	キャベツとコーンのサラダ	まぐろ水煮		にんじん	きゅうり・キャベツ・レモン果汁	砂糖	油	酢・塩・こしょう			
炒り鶏	鶏肉・さつま揚げ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・干しいたけ・大根	こんにやく・砂糖	油	※和風だし・しょうゆ				
28 火	フィッシュバーガー					バーガーパン			866	29.8	
	★フィッシュフライ・タルタルソース	たら・大豆				パン粉	※タルタルソース・油	ソース・しょうゆ・塩			
	ポイル野菜			にんじん	キャベツ・きゅうり						
	牛乳		牛乳								
パンブキンスープ		牛乳・粉チーズ・生クリーム	かぼちゃ	たまねぎ	※ニョッキ・小麦粉	油・バター	※洋風だし・塩・こしょう・パセリ粉				
29 水	麦ごはん					米・麦			811	30.7	
	牛乳		牛乳								
	鶏肉のピリッとジャン	鶏肉			にんにく・しょうが	砂糖・でんぷん・水あめ	油	しょうゆ・酢・豆板醤			
	茎わかめサラダ	茎わかめ		にんじん	きゅうり・もやし・えのきたけ		※韓国ナムルドレッシング				
えび団子と豆腐のスープ	えび団子・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ	でんぷん		※中華だし・しょうゆ・塩・こしょう				
30 木	肉うどん	豚肉・油揚げ		にんじん・小松菜	たまねぎ・干しいたけ・長ねぎ	ソフトめん	油	かつおだし・しょうゆ・みりん・塩	802	31.3	
	牛乳		牛乳								
	寒天とツナのサラダ	まぐろ水煮	寒天	にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン・レモン果汁		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう			
	ミルクプリン		牛乳			砂糖	油				
31 金	麦ごはん					米・麦			820	30.7	
	牛乳		牛乳								
	★にしんの竜田揚げ	にしん			しょうが	でんぷん	油	酒・しょうゆ			
	きゅうりのごま酢和え	ちくわ		にんじん	きゅうり・もやし	砂糖	ごま	塩・しょうゆ・酢			
豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	ごぼう・大根・長ねぎ	こんにやく	油	かつおだし				
※都合により献立が変更になる場合があります。									(平均)	820	32.0

- ・炒り卵 (卵・油・塩・大豆)
- ・中華だし (塩・砂糖・大豆・鶏肉・豚肉・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・魚醤パウダー・ごま油・ジンジャーパウダー・豚脂・こしょう・トマトエキスパウダー・チキンパウダー)
- ・和風ごまドレッシング (ごま油・しょうゆ・酢・ごま・塩)
- ・ごまクリーミードレッシング (ごま油・しょうゆ・砂糖・ごま・酢・卵黄・塩)
- ・顆粒かつおだし (かつお節・昆布)
- ・卵なしマヨネーズ (油・酢・塩・砂糖・大豆)
- ・和風クリーミードレッシング (油・砂糖・酢・しょうゆ・卵黄・塩・かつお節)
- ・洋風だし (塩・大豆・豚脂・でんぷん・ポークエキスパウダー・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんじんエキスパウダー・チキンパウダー・トマトエキスパウダー・鶏脂)
- ・豚骨スープ (ポークエキス・塩・しょうゆ・豚脂・油・砂糖・オニオンエキス・にんにく・こしょう)
- ・棒々鶏ドレッシング (ごま油・しょうゆ・ごま・酢・しょうが・みそ・塩・にんにく・コチュジャン・ラー油)
- ・ハンバーグ (鶏肉・大豆・たまねぎ・豚脂・パン粉・しょうゆ・塩・砂糖)
- ・ゆずみそ (みそ・砂糖・ゆず・水あめ・塩)
- ・カレールー (小麦粉・豚脂・砂糖・カレー粉・塩・でんぷん・オニオンパウダー・しょうゆ・トマト・昆布エキス・油・たまねぎ・にんにく・チキンエキス・ワイン・大豆・とうもろこし・りんごペースト)
- ・イタリアンドレッシング (油・酢・塩・レモン果汁・トマトペースト・たまねぎ・赤ピーマン・パセリ)
- ・和風だし (かつお節・昆布・しいたけ・砂糖・油)
- ・タルタルソース (油・ピクルス・卵・塩・酢)
- ・ニョッキ (じゃがいも・小麦粉・卵・油・上新粉)
- ・韓国ナムルドレッシング (酢・ごま油・砂糖・大豆・鶏肉・豚肉・しょうゆ・塩・にんにく・ごま・昆布エキス・こしょう)