

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	主にエネルギーになる	主に体をつくる	主に体の調子を整える	1人1日 kcal	たんぱく質 g
1	水	ひじきご飯		かきたま汁 鶏肉の梅味噌焼き 野菜炒め	米 澱粉 砂糖 油	ひじき 牛乳 豆腐 卵 鶏肉 味噌 豚肉	玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 梅 生姜 にんにく 人参 キャベツ にら	754	32.9
2	木	ご飯		きのこの味噌汁 いかのかりん揚げ 肉じゃが	米 澱粉 油 ごんにやく じゃが芋 砂糖	牛乳 味噌 いか 豚肉	大根 もやし しめじ えのき茸 小松菜 長ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 グリンピース	782	32.2
3	金	揚げパン		ポークビーンズ コールスロー	パン 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 ウィナー ひよこ豆	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	750	27.3
6	月	ご飯		月見汁 さわらの南部焼き さつま芋と野菜の甘露煮	米 白玉 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま 油 ごんにやく 砂糖 澱粉 さつま芋	牛乳 かまぼこ さわら 豚肉	人参 大根 白菜 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ	791	32.4
7	火	ご飯		味噌けんちん汁 いわしの蒲焼き 即席漬け	米 ごま油 里芋 ごんにやく 澱粉 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 味噌 いわし 昆布	しいたけ 人参 ごぼう 大根 小松菜 長ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり	773	29.9
8	水	麻婆豆腐丼 (ご飯)		中華サラダ みかん	米 油 砂糖 澱粉 ごま油 しらたき ごま	ジョア 豚肉 味噌 豆腐	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 にら もやし 切干大根 きゅうり みかん	753	29.2
9	木	バターライス		白菜のスープ ますのバジルマヨネーズソース じゃが芋のポロネーゼ 多摩市産ブルーベリーゼリー	米 バター 油 ノンエッグマヨネーズ 澱粉 オリーブオイル じゃが芋 砂糖	牛乳 ます 豚肉	玉ねぎ 人参 白菜 エリンギ 小松菜 バジル にんにく トマト ブルーベリー レモン	778	33.7
10	金	味噌ラーメン (中華麺※)		蒸しシュウマイ (1人2個) 華風漬け	中華麺 油 ごま油 ごま 澱粉 小麦粉 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 なた	にんにく 生姜 人参 もやし コーン 長ねぎ にら 玉ねぎ 大根 きゅうり	752	31.6
14	火	ご飯		沢煮汁 さばのゆず味噌がけ 煮浸し	米 澱粉 砂糖	牛乳 豚肉 さば 味噌 油揚げ 粉かつお	しいたけ 人参 大根 ごぼう 小松菜 ゆず 白菜 もやし えのき茸	778	30.8
15	水	イギリスパン		野菜スープ クリスピーチキン 根菜のラタトゥイユ	パン 小麦粉 パン粉 コーンフレーク 油 オリーブオイル 砂糖 澱粉	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン にんにく 生姜 ごぼう 大根 トマト ピーマン	776	31.4
16	木	秋野菜カレーライス (麦ご飯)		海藻サラダ (和風ドレッシング) みかん	麦 米 油 さつま芋	牛乳 豚肉 海藻	生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ 人参 なす もやし きゅうり みかん	896	28.0
17	金	ご飯		野菜のごま汁 ししゃもの磯辺揚げ (1人2本) 炒り豆腐	米 ごま 小麦粉 油 砂糖	牛乳 味噌 ししゃも 青のり 豆腐 ひじき	人参 れんこん 大根 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ 小松菜	783	27.5
20	月	ご飯		春雨スープ 焼き餃子 (1人3個) ジャージャー豆腐	米 春雨 小麦粉 ごま油 砂糖 澱粉	牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ 味噌	人参 白菜 もやし しいたけ 長ねぎ キャベツ 生姜 にんにく 筍 玉ねぎ	780	28.9
21	火	ご飯		にら玉スープ 白身魚のヤンニョムソース ナムル	米 澱粉 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 卵 メルルーサ	玉ねぎ にら にんにく トマト もやし 人参 ほうれん草 生姜	760	32.3
22	水	豚丼 (麦ご飯)		のっぺい汁 ぶどうゼリー	麦 米 里芋 澱粉 油 しらたき 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉	しいたけ 人参 大根 こねぎ 生姜 玉ねぎ ぶどう	812	30.8
23	木	丸パン		トマト煮 鶏肉の竜田揚げ (タルタルソース) コーンとほうれん草のソテー	パン オリーブオイル 砂糖 マカロニ 澱粉 油 タルタルソース	豚肉 鶏肉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 しめじ トマト バジル 生姜 キャベツ コーン ほうれん草 りんご	760	29.5
24	金	ご飯		キャベツの味噌汁 さんまの塩焼き ごぼうのしぐれ煮	米 油 しらたき 砂糖	牛乳 味噌 さんま 豚肉 さつま揚げ	人参 キャベツ えのき茸 ほうれん草 生姜 玉ねぎ ごぼう しいたけ いんげん	753	29.7
27	月	ブルコギ丼 (ご飯)		豆腐スープ コグママッタン	米 ごま油 油 砂糖 はちみつ 澱粉 さつま芋 水あめ	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	白菜 小松菜 長ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし にら	859	32.7
28	火	チキンクリームライス (キャロットライス)		野菜のレモン和え りんご	米 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 オリーブオイル	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 キャベツ きゅうり レモン りんご	775	27.9
29	水	ご飯		吉野汁 厚焼玉子 秋なすの辛味炒め	米 澱粉 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 味噌	人参 大根 白菜 長ねぎ なす こねぎ	750	32.0
30	木	黒砂糖パン		かぼちゃの豆乳スープ ハンバーグデミグラスソース 魔法のキャベツサラダ (フレンチドレッシング)	パン 黒砂糖 油 米粉 砂糖	牛乳 鶏肉 豆乳 白いんげん豆 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーン キャベツ 紫キャベツ	760	34.1
31	金	ご飯		大根の味噌汁 大豆とじゃこの唐揚げ にらともやしの炒め物	米 澱粉 油 ごま 砂糖	牛乳 味噌 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉	大根 キャベツ 小松菜 長ねぎ もやし 人参 にら	749	27.2