

日	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9水	○	チキンカレー	グリーンサラダ フルーツポンチ	牛乳,鶏もも肉,白みそ, 寒天缶詰	米,なたね油,じゃがいも, 小麦粉,上白糖,ぶどうゼリー	にんにく,しょうが,セロリー, 玉葱,にんじん,ねぎ,キャベツ, とうもろこし,こまつな,みかん缶詰,パインアップル缶詰	725 kcal 17.5 g
10木	○	むぎごはん	にくじゃが とうふとわかめのみそしる	牛乳,豚もも肉,木綿豆腐,生わかめ,白みそ,赤みそ	米,押麦,糸こんにゃく,じゃがいも,なたね油,三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん,ねぎ	592 kcal 20.7 g
11金	○	ごはん	さかなのさくらみそやき ごまあえ すましじる	牛乳,さば,白みそ,絹ごし豆腐,かまぼこ	米,三温糖,なたね油,白すりごま	しょうが,さくら塩漬け,にんじん,りょくと うもやし,こまつな,しいたけ	594 kcal 25.7 g
14月	○	ごはん	いかのてりやき にまめ ぐだくさんみそしる	牛乳,いか,金時豆,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,なたね油,三温糖,じゃがいも	しょうが,にんにく,こまつな,玉葱,だいこん,にんじん	613 kcal 27.1 g
15火	○	かしわパン	コロッケ ボイルキャベツ コロコロやさいスープ	牛乳,豚ひき肉,鶏もも肉,大豆	柏パン,じゃがいも,なたね油,小麦粉,生パン粉,パン粉,,三温糖	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリー,しょうが,トマト缶詰	645 kcal 22.8 g
16水	○	マーボーどん	きのこたまごのスープ くだもの（かんきつ）	牛乳,木綿豆腐,鶏ひき肉,大豆,赤みそ,絹ごし豆腐,鶏もも肉,生わかめ,たまご	米,なたね油,三温糖,ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,だけのこ,干し椎茸,ねぎ,にら,えのきだけ,こまつな,きよみ	646 kcal 28.9 g
17木	○	スパゲティミートソース	やさいスープ くだもの（かんきつ）	牛乳,豚ひき肉,鶏もも肉	スパゲッティ,オリーブ油,三温糖	にんにく,パセリ,セロリー,玉葱,にんじん,青ピーマン,キャベツ,しょうが,ねぎ,セミノー ル	584 kcal 23.6 g
18金	○	ゆかりごはん	とりつくねやき こふきいも だいこんのみそしる	牛乳,おから,鶏ひき肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,卵・乳なしマヨネーズ,三温糖,かたくり粉,なたね油,じゃがいも	ゆかり粉,ねぎ,ごぼう,干し椎茸,玉葱,にんじん,だいこん	629 kcal 21.9 g
21月	○	わかめうどん	さかなのしょうがあげ くだもの（かんきつ）	牛乳,鶏もも肉,生わかめ,油揚げ,かまぼこ,さば	うどん,ごま油,三温糖,なたね油,かたくり粉,米粉	にんじん,ねぎ,ぶなしめじ,しょうが,ニュー サマーオレンジ	619 kcal 27.0 g
22火	○	おやこどん	えのきのみそしる くだもの（かんきつ）	牛乳,鶏もも肉,たまご,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,三温糖,なたね油	干し椎茸,玉葱,糸みつば,えのきだけ,カラマ ンダリン	628 kcal 25.3 g
23水	○	★1ねんせいきゅうしよくスタート ドライカレー	ビーンズサラダ てづくりオレンジゼリー	牛乳,豚ひき肉,大豆,レンズまめ,うずら豆,白みそ,アガー	米,なたね油,上白糖	にんにく,しょうが,えのきだけ,玉葱,ごぼう,にんじん,干しぶどう,パセリ,キャベツ,とうもろこし,オレンジジュース,みかん缶詰	694 kcal 21.3 g
24木	○	こぎつねごはん	だいこんとあつあげのもの こまつなとしめじのみそしる	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ,生揚げ,豚ひき肉,白みそ,赤みそ	米,なたね油,三温糖,かたくり粉	しょうが,さやいんげん,だいこん,こまつな,玉葱,ぶなしめじ,ねぎ	603 kcal 24.2 g
25金	○	コッペパン	シェパードパイ スコッチブロス	牛乳,豆乳,豚ひき肉,鶏もも肉,ひよこまめ	コッペパン,じゃがいも,オリーブ油,なたね油,米粉,押麦	玉葱,にんじん,キャベツ,セロリー,しょうが	655 kcal 25.1 g
28月	○	ツナピラフ	コーンとにんじんのサラダ くだもの（かんきつ）	牛乳,キハダマグロ缶詰	米,なたね油,ごま油,三温糖	パセリ,にんじん,玉葱,とうもろこし,キャベツ,レモン,あまなつ	451 kcal 14.8 g
30水	○	むぎごはん	いかのかりんあげ からしあえ じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳,いか,大豆,生わかめ,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,押麦,かたくり粉,米粉,なたね油,三温糖,じゃがいも	しょうが,にんじん,りょくと うもやし,はくさい,玉葱	648 kcal 24.5 g



※食材料の都合により、献立を変更することがあります。
※小松菜は小金井市産のものを使用します。