

日	曜日	献立名			食品名(材料名)						中・栄養価		
		主食	牛乳	おかず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー	たんぱく質	脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	月	ごはん	牛乳	川島焼き肉ソテー ポークしゅうまい ブロッコリーサラダ	牛肉 ポークしゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米	油 ドレッシング	841	35.9	23.1
2	火	切り込み コッペパン	牛乳	スティックハンバーグ バックソース ゆで野菜 ABCスープ	ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも		706	28.0	20.3
3	水	チキン ライス	牛乳	トマトオムレツ ブロッコリー ポテトスープ	とり肉 トマトオムレツ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ えだまめ	米 じゃがいも	油	710	28.1	19.0
4	木	コッペパン	牛乳	ささみフライ 野菜サラダ 卵スープ いちごジャム	ささみフライ ベーコン たまご	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ たまねぎ	パン でんぶん じゃがいも いちごジャム	油 ドレッシング	724	31.2	25.0
5	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー わかめサラダ	ぶた肉 ツナ いんげん豆	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく えだまめ たまねぎ キャベツ	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング (ごま)	795	27.2	21.7
9	火	コッペパン	牛乳	チリコンカン パンバンジーサラダ パンバンジードレッシング お米でブルーベリータルト	豚ひき肉 キドニビーンズ 大豆 サラダチキン	牛乳	にんじん トマト	おからこんにやく にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも ブルーベリー タルト	油 ごま ドレッシング (ごま)	766	30.3	22.8
10	水	ごはん	牛乳	厚揚げとこんにやくのみそ煮 春巻き 即席漬け	とり肉 みそ 厚あげ	牛乳 昆布	にんじん	しょうが たけのこ こんにやく キャベツ きゅうり	米 さとう 春巻き	油	862	30.0	28.0
11	木	キャラメル パン	牛乳	タンドリーチキン さつまいもサラダ バックマヨネーズ わかめスプ	とり肉 豆腐 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり コーン たまねぎ	キャラメルパン さつまいも	マヨネーズ	802	31.0	27.4
12	金	酢飯	牛乳	手巻きずし(のり・卵・ウイナー ツナサラダ・バックマヨネーズ) すまし汁	たまご焼き ウイナー ツナ 豆腐	牛乳 のり	にんじん ねぎ	すだち きゅうり たまねぎ	米 さとう	マヨネーズ	817	31.6	25.1
15	月	ごはん	牛乳	三色丼の具 なめこ汁 キャベツと油揚げの甘酢あえ	豚ひき肉 たまご 豆腐 みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	おからこんにやく しょうが なめこ キャベツ きゅうり すだち	米 さとう	油	818	33.7	24.1
16	火	コッペパン	牛乳	焼きそば ぎょうざ 青りんごゼリー	ぶた肉 さつまあげ ぎょうざ	牛乳 青のり	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	パン 焼きそばめん 青りんごゼリー	油	809	29.9	21.5
17	水	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き きゅうりの香り漬け けんちんみそ汁	さんま 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり ごぼう こんにやく	米 さとう でんぶん	油 ごま油	781	27.0	24.9
18	木	黒糖パン	牛乳	秋味シチュー れんこんのサラダ	ベーコン いんげん豆 ポーク クハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ れんこん キャベツ	黒糖パン さつまいも	油 ドレッシング	760	24.1	22.5
19	金	麦ごはん	牛乳	キムタク丼の具 野菜のチヂミ ブロッコリー	ぶた肉	牛乳	にんじん にら ブロッコリー	にんにく コーン 白菜 キムチ もやし たまねぎ たくあん	米 麦 さとう チヂミ	油 ドレッシング	776	29.3	19.1
22	月	ごはん	牛乳	すきやき 五目厚焼きたまご つぼ漬け	牛肉 焼き豆腐 五目厚焼きたまご	牛乳	にんじん	こんにやく だいこん はくさい 京ねぎ つぼ漬け	米 焼きふ さとう	油	753	29.2	19.0
23	火	コッペパン	牛乳	きのこスパゲティ ごぼうとひじきのサラダ メープルジャム	ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ しいたけ コーン ごぼう	パン スパゲティ メープルジャム	油 ごま ドレッシング (ごま)	775	24.3	25.5
24	水	ごはん	牛乳	さわらすだち風味 ごまあえ ふしめん汁	さわら 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	すだち キャベツ だいこん しいたけ	米 さとう でんぶん ふしめん	ごま	752	31.6	16.1
25	木	きなこ 揚げパン	牛乳	とり肉のトマト煮 マカロニサラダ バックマヨネーズ	きなこ とり肉 ポークハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ セロリ きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ	755	29.0	29.4
26	金	ごはん	牛乳	焼きししゃも すだち 切り干し大根の煮物 野菜のカラフルあえ	ししゃも とり肉 油 あげ	牛乳	にんじん	すだち しょうが だいこん たけのこ こんにやく キャベツ きゅうり 野菜フレク	米 さとう	油	728	32.5	13.7
29	月	ごはん	牛乳	肉じゃが すだち酢あえ 型抜きチーズ	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん	こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり すだち	米 じゃがいも さとう	油 ごま	762	24.7	17.6
30	火	パン キンパン	牛乳	コロッケ バックソース ゆで野菜 肉団子と春雨スープ	肉だんご	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ コーン はくさい	パン キンパン コロッケ はるさめ	油	793	25.1	25.9
31	水	ごはん	牛乳	かぼちゃ型ハンバーグの きのこソースかけ じゃがいものみそ汁 ブロッコリーサラダ パンキンパハロア	ハンバーグ 豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	しめじ たまねぎ コーン	米 さとう じゃがいも パハロア	油 ドレッシング	812	29.6	20.4

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	幼	小	中
1	月	ポークしゅうまい	2個	2個	3個
12	金	手巻き用たまご焼き	1個	2個	3個
		手巻き用ウイナー	2本	2本	3本
16	火	ぎょうざ	2個	2個	3個
26	金	焼きししゃも	1尾	2尾	2尾

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください

830 kcal	エネルギー 13~30%	エネルギー 20~30%
-------------	-----------------	-----------------