

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(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	アップルパン	牛乳	スープバグティ 豆まめサラダ ごまドレッシング	ベーコン 大豆 青大豆 いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ れんこん	アップルパン スバグティ	油 ドレッシング (ごま)	808	27.0	27.9
2	金	ごはん	牛乳	さばのゆずみそ煮 けんちん汁 おひたし	さばの ゆずみそ煮 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	こんにやく キャベツ ごぼう 大根	米 里芋 さとう		704	26.3	19.2
5	月	わかめ ごはん	牛乳	さわらの照り焼き きんぴらごぼう ゆかりあえ	さわら 牛肉 さつまあげ	牛乳 わかめ 茎わかめ	にんじん しそ	こんにやく ごぼう キャベツ	米 さとう でんぶん	油 ごま ごま油	757	31.1	18.2
6	火	キャラメル パン	牛乳	厚揚げのチリソース煮 バンサンスー もも	ぶた肉 厚揚げ チキンハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが もも にんにく しいたけ キャベツ きゅうり	キャラメルパン でんぶん 春雨 さとう	油 ごま油	802	29.2	24.0
7	水	さつまいも ごはん	牛乳	筑前煮 ごまあえ	とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが こんにやく ごぼう たけのこ しいたけ キャベツ	米 さつまいも さとう ごま	油	744	23.4	15.0
8	木	切り込み コッペパン	牛乳	ツナサラダ バックマヨネーズ キャロットポタージュ	ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも	マヨネーズ 油	709	24.7	27.0
9	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー もものゼリーあえ	とり肉 いんげん豆	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ えだ豆 もも	米 麦 ナタデココ じゃがいも みかんゼリー	油	794	24.0	15.0
12	月	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうが炒め ブロッコリー すまし汁	ぶた肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しょうが えのきだけ	米 さとう	油 ドレッシング	751	32.1	20.8
13	火	コッペパン	牛乳	煮込みうどん 野菜かきあげ 鉄骨サラダ	とり肉 油揚げ ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう 野菜かきあげ キャベツ 切り干し大根	パン うどん さとう	油	765	28.9	26.2
14	水	麦ごはん	牛乳	牛井の具 あま酢あえ スイートポテト	牛肉	牛乳	にんじん	こんにやく れんこん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	米 麦 さとう スイートポテト	油	766	26.1	17.3
15	木	コッペパン	牛乳	豆腐ハンバーグ ケチャップソース ブロッコリー じゃがいものスープ煮 いちごジャム	豆腐ハンバーグ チキンウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	コーン たまねぎ キャベツ	パン いちごジャム じゃがいも	ドレッシング	721	26.5	21.7
16	金	ごはん	牛乳	ホイコーロー 小松菜まんじゅう きゅうりのゆず香あえ ヨーグルト	ぶた肉 小松菜 まんじゅう	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく たけのこ キャベツ きゅうり ゆず	米 さとう	油	812	34.9	17.3
19	月	ごはん	牛乳	とり肉の青のりあげ すだち酢あえ なすのみそ汁	とり肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 すじ青のり 粉	にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり すだち しいたけ たまねぎ なす	米 でんぶん さとう	油	797	36.4	22.0
20	火	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ メープルジャム	ぶた肉 大豆 チキンハム	牛乳	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ	パン さとう じゃがいも メープルジャム	油 ドレッシング	732	29.9	23.3
21	水	ごはん	牛乳	ひじきの炒め煮 さばの塩焼き バックすだち つぼづけ	とり肉 大豆 さば 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにやく れんこん すだち つぼづけ	米 さとう	油	782	37.0	22.2
22	木	パンキン パン	牛乳	オムレツ ごぼうとひじきのサラダ ポテトスープ	オムレツ ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	コーン ごぼう たまねぎ	パンキンパン じゃがいも	ドレッシング (ごま)	759	25.9	27.4
26	月	ごはん	牛乳	厚揚げとこんにやくのみそ煮 切り干し大根の和風サラダ しそひじき	ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳 しそひじき	にんじん	しょうが こんにやく たけのこ 切り干し大根 キャベツ きゅうり	米 さとう	油 ドレッシング	751	27.5	17.9
27	火	黒糖パン	牛乳	肉団子と白菜のスープ さつまいものサラダ バックマヨネーズ りんご	肉団子 ポークハム	牛乳	にんじん	白菜 しいたけ きゅうり コーン りんご	黒糖パン 春雨 さつまいも	マヨネーズ	764	23.8	24.2
28	水	ごはん	牛乳	高野豆腐のたまごとじ あま酢あえ さけふりかけ	とり肉 たまご 高野豆腐 さけふりかけ	牛乳 茎わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし れんこん	米 さとう	油	740	29.2	17.5
29	木	揚げパン	牛乳	ボルシチ風スープ マカロニサラダ バックマヨネーズ	ベーコン チキンハム	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ	797	23.6	35.8
30	金	ごはん	牛乳	おでん風煮物 しゃっきりごまあえ お茶目な大豆	牛肉 うずら卵 キャロットミニがんも フィッシュボール 大豆	牛乳	チンゲンサイ	こんにやく 大根 もやし れんこん	米 さとう	油 ごま	776	30.1	21.4

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	幼	小	中
16	金	小松菜まんじゅう	1個	1個	2個
19	月	とり肉の青のり揚げ	2個	2個	3個

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

●30日(金)のおでん風煮物には、うずら卵と
フィッシュボールが入っています。

のどにつまらせないように気をつけて、お召し上がりください。

830 kcal	エネルギー の 13~30%	エネルギー の 25~30%
-------------	----------------------	----------------------