

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	木	コッペパン	牛乳	野菜いため ブロッコリー ポークしゅうまい ブルーベリージャム	ふた肉 ポークしゅうまい	牛乳	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	しょうが キャベツ たまねぎ ヤングコーン	パン ブルーベリージャム	ドレッシング ごま油	752	34.6	23.2
2	金	赤飯	牛乳	えびフライ 菜の花のおひたし ふしめん汁 お祝いゼリー	えびフライ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん 菜の花	キャベツ しいたけ たまねぎ	せきはん さとう ふしめん お祝い ゼリー	油	764	24.8	14.5
5	月	ごはん	牛乳	おでん風煮物 れんこんのごまあえ 味つけのり	牛肉 うずら卵 さつまあげ がんもどき	牛乳 味つけのり	にんじん こまつな	こんにやく だいこん キャベツ れんこん	米 さとう	油 ごま	810	32.1	23.7
6	火	黒糖パン	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 大根サラダ 中華コンスープ	かぼちゃひき肉フ ライ 卵 豆腐	牛乳	ほうれんそう にん じん ねぎ	コーン だいこん	パン 黒砂糖 でんぷん	油 ドレッシング	788	26.2	28.2
7	水	ごはん	牛乳	肉じゃが 焼きししゃも すだち酢あえ	牛肉 ししゃも	牛乳	にんじん	こんにやく たまねぎ え だ豆 はくさい きゅうり すだち	米 じゃがいも さとう	油	777	30.7	16.9
8	木	コッペパン	牛乳	とり肉のガーリック焼き そえ野菜 ポテトスープ メーブルジャム	とり肉 ベーコン	牛乳	パセリ ブロッコリー にん じん	にんにく キャベツ コー ン たまねぎ すだち	パン じゃがいも メーブルジャム	ドレッシング	737	31.5	26.4
9	金	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー ブロッコリーサラダ	牛肉 いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ えだ豆 キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	760	24.7	18.3
12	月	ごはん	牛乳	あじの南蛮漬け 高野豆腐の卵とじ	あじ とり肉 卵 高野豆腐	牛乳 茎わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ すだち	米 さとう でんぷん	油	824	36.7	21.8
13	火	コッペパン	牛乳	ポークピーズ ミモザサラダ いちごジャム しらぬい	ふた肉 大豆 卵	牛乳	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ しらぬい	パン さとう じゃがいも はるさめ いちごジャム	油	762	30.3	20.5
14	水	ごはん	牛乳	厚揚げとこんにやくの味噌煮 あますあえ しそこんぶふりかけ	とり肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく キャベツ もやし れんこん	米 さとう	油	725	28.6	15.7
15	木	切り込み コッペパン	牛乳	あらびきポークウイナー ゆ で野菜 バックソース チンゲ ンサイのシチュー	ウイナー とり肉 いんげん豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも	油	723	29.8	21.8
16	金	ひじき ごはん	牛乳	たまご焼き みそ汁 ヨーグルト	とり肉 油揚げ 卵焼き みそ	牛乳 ひじき わかめ ヨーグルト	にんじん	こんにやく ごぼう えだ豆 たまねぎ しいたけ ねぎ	米 さとう じゃが いも	油	728	30.0	17.3
19	月	ごはん	牛乳	とり肉のゆず風味 おひたし 大根と鳴門わかめのみそ汁	とり肉 油あげ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが ゆず キャベツ しめじ だいこん 京ねぎ	米 でんぷん さとう	油	794	32.5	21.5
20	火	さつまいも パン	牛乳	豆腐のチリソース煮 ごぼうサラダ ごまドレッシング	ふた肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にん じく グリーンピース しいたけ ごぼう きゅうり コーン	パン さとう さつまいも でんぷん	油 ドレッシング(ごま)	761	31.3	25.2
22	木	コッペパン	牛乳	きのこスパゲティ コールスローサラダ クリームゴールド	ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ しいたけ キャベツ コーン きゅうり	パン スパゲティ	油 ドレッシング クリームゴールド	765	23.3	28.5

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	幼	小	中
1	木	ポークしゅうまい	1個	2個	2個
7	水	焼きししゃも	1尾	2尾	2尾
19	月	とり肉のゆず風味	2個	2個	2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。

◎5日のおでん風煮物には、うずら卵が入っています。
のどにつまらせないよう、気をつけてお召しあがりください。

820 kcal	30 g	エネルギー の 25~30%
-------------	---------	----------------------