

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			
10	火	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ パンサンスー 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	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう 春雨 メープルジャム	油	741	29.3	20.1
11	水	ごはん	牛乳	肉じゃが すだち酢あえ 昆布つくだ煮 りんごのタルト	牛肉	牛乳 昆布 つくだ煮	にんじん	こんにやく たまねぎ すだち キャベツ きゅうり	米 さとう じゃがいも りんごのタルト	油	843	42.0	19.1
12	木	揚げパン	牛乳	チキンフランク ゆで野菜 春雨スープ おさつスティック	チキンフランク 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン さとう はるさめ おさつスティック	油 ドレッシング	719	26.2	29.1
13	金	ごはん	牛乳	ますの塩焼き パックすだち おひたし きんぴらごぼう	ます 牛肉 さつまあげ	牛乳 茎わかめ	こまつな にんじん	すだち キャベツ こんにやく ごぼう	米 さとう	油	720	32.3	15.5
16	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 れんこんのシャキシャキあえ おかかふりかけ 黒糖ビーンズ	ぶたひき肉 豆腐 みそ 大豆 おかかふりかけ	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく おからこんにやく たまねぎ しいたけ カリビソ コーン えだまめ れんこん	米 さとう でんぶん	油	820	33.6	21.6
17	火	切り込み コッペパン	牛乳	ハンバーグのケチャップソース コールスローサラダ 春にんじんのポタージュ コンクリミドレッシング	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	パン さとう じゃがいも	ドレッシング 油	790	28.7	28.6
18	水	ごはん	牛乳	白身魚フライ タルタルソース 和風サラダ けんちんみそ汁	白身魚フライ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ	キャベツ こんにやく ごぼう	米 さとう	油 タルタルソース	791	25.0	23.0
19	木	徳島 にんじん パン	牛乳	とり肉のすだち風味焼き さつまいもサラダ マヨネーズ 鳴門わかめスープ	とり肉 ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	コーン きゅうり たまねぎ しめじ すだち	パン さとう さつまいも	マヨネーズ	773	30.8	27.3
20	金	麦 ごはん	牛乳	ポークカレー わかめサラダ パンパンジードレッシング	ぶた肉 ツナ いんげん豆	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング (ごま)	789	27.4	21.2
23	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 そえ野菜 ひじきの炒め煮	さば みそ とり肉 大豆 さつまあげ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	キャベツ こんにやく ごぼう	米 さとう	油	768	29.1	18.6
24	火	アップルパン	牛乳	スパゲティミートソース ごぼうとひじきのサラダ ごまドレッシング 美生柑	ぶたひき肉	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン	おからこんにやく たまねぎ コーン りんご ごぼう 美生柑	パン スパゲティ	油 ドレッシング (ごま)	781	25.8	21.2
25	水	ゆかり ごはん	牛乳	厚揚げとこんにやくのみそ煮 春キャベツのごま酢あえ すだちゼリー	とり肉 厚揚げ みそ 油揚げ	牛乳	ゆかり にんじん	しょうが こんにやく 大根 キャベツ きゅうり すだち	米 さとう ゼリー	油 ごま	790	28.1	16.5
26	木	コッペパン	牛乳	徳島にんじんオムレツ ゆで野菜 コーンシチュー いちごジャム	ミトオムレツ とり肉 いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン じゃがいも いちごジャム	油 ドレッシング	756	29.2	22.7
27	金	麦入り チャーハン	牛乳	ワンタンスープ ハムとキャベツのサラダ 中華ドレッシング	焼きぶた チキンハム	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ コーン たけのこ 白菜 キャベツ きゅうり 京ねぎ	米 麦 ワンタン	油 ドレッシング (ごま)	745	24.2	25.3

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

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