

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	火	コッペパン	牛乳	ハンバーグのケチャップソースがけ 野菜サラダ コンソメスープ レーズンクリーム	ハンバーグ ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	ドレッシング レスン クリーム	776	32.1	17.3
2	水	ごはん	牛乳	いわし梅煮 おひたし 若竹汁 お米でシークワサータルト	いわし梅煮 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ たけのこ えのきだけ	米 さとう タルト		851	29.5	31.8
7	月	麦ごはん	牛乳	キムチ丼の具 パンパンジーサラダ お茶めな大豆	ふた肉 とりさきみ お茶めな大豆	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし きゅうり はくさいキムチ	米 麦 さとう	油 ごま ドレッシング (ごま)	746	27.3	16.4
8	火	切り込み コッペパン	牛乳	えびカツ ゆで野菜 ノンエッグタルタルソース 豆のポターージュ	えびカツ ベーコン い んげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん こまつな パセリ	キャベツ たまねぎ	パン	油 ノンエッグタルタル ソース	725	26.7	25.6
9	水	ごはん	牛乳	肉じゃが ごま酢あえ のり佃煮	牛肉 油あげ	牛乳 のり佃煮	にんじん	こんにやく たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	油 ごま ごま油	819	29.1	21.4
10	木	コッペパン	牛乳	タンダーチキン マカロニサラダ ハーフマヨネーズ わかめスープ	とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり コーン キャベ ツ たまねぎ えのきだけ	パン マカロニ	マヨネーズ	770	29.7	31.6
11	金	ごはん	牛乳	だし巻きたまご 即席漬け きんぴられんこん	だし巻きたまご 昆布 牛肉 さつまあげ	牛乳 茎わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり こんにやく れんこん	米 さとう	油 ごま ごま油	713	28.1	19.7
14	月	ごはん	牛乳	うま煮 ちりめんの酢の物 味つけのり	とり肉 がんもどき ちりめん	牛乳 味つけのり	にんじん	しょうが こんにやく たけの こ キャベツ きゅうり すだち	米 じゃがいも さとう	油	761	23.3	19.6
15	火	コッペパン	牛乳	鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ じゃがいものスープ煮	とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブ ロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	パン でんぶん じゃがいも	油 ごま ドレッシング (ごま)	813	30.5	24.6
16	水	ごはん	牛乳	チャアシャン豆腐 パンサンスー	豚ひき肉 厚あげ みそ チキンハム	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 たけのこ しいた け キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま ごま油	799	32.5	21.4
17	木	コッペパン	牛乳	チリコンカン フルーツのゼリーあえ チョコ大豆	豚ひき肉 レッドホーンゼンズ 大豆	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 みかん もも	パン さとう じゃがいも ナタデココ ゼリー	油 チョコ大豆	743	24.3	26.4
18	金	わかめ ごはん	牛乳	ささみフライ 春色サラダ 青じそドレッシング 新じゃがのみそ汁 すだちゼリー	ささみフライ 豆腐 みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん ね ぎ	たまねぎ キャベツ コーン	米 じゃがいも すだちゼリー	油 ドレッシング	722	24.1	13.1
21	月	こぎつね 寿司	牛乳	和風サラダ ふしめん汁 レモンムース	豚ひき肉 油あげ たまご	牛乳	にんじん ね ぎ ブロッコリー	ごぼう キャベツ しいたけ すだち	米 さとう ふしめん レモンムース	ドレッシング	812	33.0	15.4
22	火	コッペパン	牛乳	焼きビーフン ポークしゅうまい いちごジャム	ふた肉 ポークしゅうまい	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	パン ビーフン いちごジャム	油	814	26.1	31.0
23	水	ごはん	牛乳	焼き魚のゆずみそがけ きゅうりの香り漬け 五目豆	さわら みそ とり肉 大豆 さつまあげ	牛乳	にんじん	ゆず きゅうり れんこん ごぼう えだ豆	米 さとう でんぶん	油 ごま油	768	27.9	18.0
24	木	コッペパン	牛乳	ポロニアハム そえ野菜 鶏肉のトマト煮 メープルジャム	ポロニアハム とり肉	牛乳	にんじん トマト	セロリ キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも メープルジャム	油 ドレッシング	749	27.9	25.6
25	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー ごぼうとひじきのサラダ ごまドレッシング	とり肉 いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん	にんにく たまねぎ えだ 豆 コーン ごぼう きゅうり	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング(ご ま)	817	25.1	23.1
28	月	ごはん	牛乳	切り干し大根の煮物 すだち酢あえ しそひじき	とり肉 油あげ さつまあげ	牛乳 しそひじき	にんじん	しょうが だいこん こんにやく たけのこ キャベツ きゅうり すだち	米 さとう	油 ごま	780	30.5	20.1
29	火	キャラメル パン	牛乳	かぼちゃの米粉グラタン アスパラガスのサラダ 卵スープ	かぼちゃのグラタ ン ベーコン 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	アスパラガス に んじん	キャベツ たまねぎ	キャラメルパン じゃがいも	ドレッシング			
30	水	ごはん	牛乳	八宝菜 春巻き 小魚アーモンド	ふた肉 うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ヤ ン グコーン はくさい しいたけ	米 春巻き	油 小魚アーモンド (ごま)			
31	木	黒糖パン	牛乳	クリームシチュー コールスローサラダ	とり肉 ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん パ セリ	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	黒糖パン さ とう じゃがいも	油 ドレッシング (卵)	757	28.3	29.9

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	幼	小	中
15	火	とり肉のから揚げ	2個	2個	3個
22	火	ポークしゅうまい	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日の八宝菜には、うずら卵が入っています。
のどにつまらせないう、気をつけてお召し上がりください。

820 kcal
30 g
エネルギーの25~30%