

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	金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 和風サラダ すまし汁	さばのみそ煮 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー ねぎ	キャベツ えのきだけ たまねぎ	米	ごま ドレッシング (ごま)	703	26.4	18.9
4	月	ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ あま酢あえ のり佃煮	とり肉 たまご 高野豆腐	牛乳 わかめ のり佃煮	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ れんこん	米 さとう	油	732	28.0	16.7
5	火	コッペパン	牛乳	スペイン風オムレツ マカロニのトマトスープ煮 コルスロ-サラダ いちごジャム	アンサンブル エッグ とり肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ コーン セロリ	パン ジャム マカロニ さとう	油 ドレッシング	786	31.3	22.5
6	水	しそごはん	牛乳	焼きししやも きゅうりの香り漬け ひじきの炒め煮	ししやも とり肉 大豆 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん	ゆかり こんにやく ごぼう たけのこ きゅうり	米 さとう	油 ごま油	725	30.3	15.6
7	木	ココアパン	牛乳	野菜いため ハムカツ おさつスティック	ぶた肉 ハムカツ	牛乳	ピーマン にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ ヤングコーン	ココアパン おさつ スティック	油 ごま油	831	35.4	28.2
8	金	麦ごはん	牛乳	豆まめドライカレー ひじきときわかめのサラダ カリカリ小魚	ぶたひき肉 白いんげん豆 大豆	牛乳 小魚 ひじき こん ぶ きわかめ	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく しょうが おからこんにやく たまねぎ コーン	米 麦	油 ドレッシング	741	26.5	18.2
11	月	ごはん	牛乳	ますの塩焼き バックすだち 豚肉とごぼうの炒め煮 おひたし	ます ぶた肉	牛乳	にんじん	すだち たまねぎ こんにやく キャベツ ごぼう	米 さとう	油 ごま ごま油	753	34.8	17.5
12	火	コッペパン	牛乳	血うどん麺 八宝菜 フルーツ杏仁	ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ みかん もも	パン ナタデ コ 血うどん麺 杏仁豆腐 でんぶん	油	791	27.9	26.1
13	水	ごはん	牛乳	とり肉の青のり揚げ すだち酢あえ なすのみそ汁	とり肉 豆腐 油あげ みそ	牛乳 青のり	にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ なす すだち	米 でんぶん さとう	油	820	37.7	22.7
14	木	切り込み コッペパン	牛乳	あらびきホ-クウィンナ- ゆで野菜 バックソース かぼちゃのポタージュ	ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ	パン	油	725	26.8	26.2
15	金	ごはん	牛乳	マーボーれんこん ぎょうざ きゅうりのカリカリ梅あえ	ぶたひき肉 みそ ぎょうざ	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく れんこん たまねぎ おからこんにやく 梅 たけのこ しいたけ クリンビス きゅうり	米 さとう でんぶん	油	772	26.1	19.6
18	月	ビビンバ (ごはん)	牛乳	肉みそ ナムル ナムルドレッシング わかめスープ	牛肉 みそ たまご 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ もやし	米 さとう	油 ドレッシング (ごま)	723	27.9	20.5
19	火	コッペパン	牛乳	ハンバーグのラ外ウイユース ABCスープ レーズンクリーム	ハンバーグ	牛乳	ピーマン にんじん トマト パセリ	たまねぎ なす にんにく	パン さとう マカロニ じゃがいも	オリブオイル マカロニ レーズンクリーム	728	26.2	24.2
20	水	ごはん	牛乳	小あじの天ぷら 厚揚げとこんにやくのみそ煮 おひたし 美郷の梅干し	小あじの天ぷら ぶた肉 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ こんにやく たけのこ 梅干し	米 さとう	油	840	33.3	24.1
21	木	パンクキン パン	牛乳	ミートなすスパゲティ れんこんサラダ ごまドレッシング 甘々娘	ぶたひき肉	牛乳 ひじき	にんじん トマト	おからこんにやく たまねぎ なす えだ 豆 きゅうり キャベツ れんこん とうもろこし	パンクキンパン スパゲティ	油 ドレッシング (ごま)	856	29.3	23.2
22	金	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 鳴門わかめとちりめんのサ ラダ 味つけのり 青梅ゼリー	ぶたひき肉	牛乳 わかめ ちりめん 味つけのり	にんじん	おからこんにやく しょうが こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがい も さとう 青梅ゼリー	油 ドレッシング	784	24.5	15.5
25	月	ごはん	牛乳	筑前煮 キャベツと油揚げのごま酢あ え 黒糖ピーンズ	とり肉 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく たけのこ しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり すだち	米 さとう	油 ごま	712	25.7	13.1
26	火	黒糖パン	牛乳	肉団子 ツナときゅうりのサラダ 中華コーンスープ	肉団子 ツナ たまご 豆腐	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり コーン	黒糖パン でんぶん	ドレッシング	788	31.2	28.8
27	水	ひじき ごはん	牛乳	たまご焼き みそ汁 もものタルト	とり肉 油揚げ たまご焼き みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう えだ豆 たまねぎ しいたけ	米 さとう じゃがいも もものタルト	油	752	28.2	18.5
28	木	コッペパン	牛乳	かぼちゃサンドフライ ブロッコリー キャベツのスパ煮 ブルーベリージャム	かぼちゃ ひき肉フライ ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも ジャム	油 ドレッシング	820	26.4	27.4
29	金	麦ごはん	牛乳	ポークハヤシチュー ハムとキャベツのサラダ 中華ドレッシング	ぶた肉 いんげん豆 チキンハム	牛乳	にんじん	しめじ たまねぎ キャベツ コーン	米 麦	油 ドレッシング (ごま)	771	26.6	21.3

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	幼	小	中
6	水	ししやも	1尾	2尾	2尾
13	水	とり肉の青のり揚げ	2個	2個	3個
15	金	ぎょうざ	2個	2個	3個
20	水	小あじの天ぷら	1個	1個	2個
26	火	肉団子	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。

◎20日の梅干しは、種を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%
-------------	---------	----------------------