

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			
2	月	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ おひたし かぼちやのそぼろ煮	さわら みそ ぶたひき肉	牛乳	にんじん かぼちや	ゆず キャベツ しょうが たまねぎ おから こんにやく こんにやく えだ豆	米 さとう でんぶん	油	805	31.4	18.7
3	火	キャラメルパン	牛乳	クリームシチュー ハムとキャベツのサラダ	とり肉 チキンハム いんげん豆	牛乳	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ えだまめ しめじ	キャラメルパン じゃがいも	油 ドレッシング	765	31.5	20.0
4	水	ごはん	牛乳	含め煮 五目厚焼きたまご そえ野菜	とり肉 たまご がんもどき さつまあげ	牛乳	にんじん	こんにやく たけのこ キャベツ	米 じゃがいも さとう	油	784	33.6	19.0
5	木	コッペパン	牛乳	星型ハンバーグのケチャップソース ポテトスープ ブロッコリー セタデザート いちごジャム	ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ	パン ジャム じゃがいも セタデザート さとう		770	22.9	25.9
6	金	チキンライス	牛乳	マカロニサラダ 卵スープ	とり肉 ベーコン たまご	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ えだ豆 きゅうり コーン	米 マカロニ じゃがいも でんぶん	油 ドレッシング	713	28.0	21.2
9	月	わかめごはん	牛乳	肉じゃが すだち酢あえ お米で果物と野菜のタルト	牛肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり すだち	米 じゃがいも さとう タルト	油	800	23.6	17.4
10	火	コッペパン	牛乳	オムレツ ブロッコリーサラダ スパゲティナポリタン	オムレツ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん ピーマン	コーン たまねぎ しめじ	パン スパゲティ	油 ドレッシング	835	31.3	25.5
11	水	麦ごはん	牛乳	キムチ丼の具 バンバンジーサラダ 白桃ゼリー	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん にら	にんにく 白菜 白菜キムチ もやし たまねぎ きゅうり	米 麦 さとう 白桃ゼリー	油 ごま ドレッシング (ごま)	732	32.2	15.6
12	木	切り込みコッペパン	牛乳	セルフツナサンド (ツナサラダ・パックマヨネーズ) コンソメスープ しあわせコーン	ツナ ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも	マヨネーズ	721	27.5	27.5
13	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜のカレー ごぼうとひじきのサラダ ごまドレッシング	牛肉 いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン かぼちや	にんにく たまねぎ なす えだ豆 コーン ごぼう	米 麦	油 ドレッシング (ごま)	779	23.8	22.0
17	火	さつまいもパン	牛乳	酢豚 フルーツあんじん お茶目な大豆	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ みかん もも	さつまいもパン さとう でんぶん ナタデココ あんじんに豆腐	油	823	28.5	28.7
18	水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き パックすだち きんぴらごぼう	さば 牛肉	牛乳 くわかめ	にんじん	すだち こんにやく ごぼう	米 さとう	油 ごま ごま油	789	32.3	24.3
19	木	黒糖パン	牛乳	とり肉のレモン焼き ハムときゅうりのサラダ トマトスープ	とり肉 ベーコン チキンハム	牛乳	にんじん トマト パセリ	きゅうり コーン たまねぎ	黒糖パン	ドレッシング	742	31.6	28.0
20	金	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き きゅうりの香り漬け ふしめん汁	さんま 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり しいたけ	米 さとう でんぶん ふしめん	油 ごま油	758	25.7	19.8

◎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%
-------------	---------	----------------------