

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(g)	脂質(g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	コッペパン	牛乳	スパゲティミートソース ほうれん草オムレツ ゆで野菜	豚ひき肉 ほうれん草 オムレツ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ コーン	パン スパゲティ	油 ドレッシング	754	28.1	24.8
2	金	ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 ごまあえ ふしめん汁	いわしの しょうが煮 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ しいたけ	米 さとう ふしめん	油 ごま	710	26.4	16.5
5	月	チキン ライス	牛乳	ポテトスープ フルーツ白玉	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン グリーンピース みかん 黄桃	米 白玉団子 じゃがいも こんにやくセリ	油	783	26.9	17.4
6	火	キャロット パン	牛乳	ポロニアハム ゆで野菜 肉団子と白菜のスープ	ポロニアハム 肉団子	牛乳	にんじん	キャベツ コーン しいたけ 白菜	キャロットパン 春雨	ドレッシング	720	27.7	25.1
7	水	ごはん	牛乳	すきやき 五目厚焼き卵	牛肉 焼き豆腐 五目厚焼き卵	牛乳	にんじん	こんにやく たまねぎ 白菜 大根	米 さとう 焼きふ	油	754	28.7	19.1
8	木	揚げパン	牛乳	コーンポタージュ スパゲティサラダ ノンエッグマヨネーズ	ベーコン いんげん豆 ツナ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン きゅうり	パン さとう じゃがいも スパゲティ	油 ノンエッグ マヨネーズ	786	23.6	32.2
9	金	ごはん	牛乳	ハンバーグ マイティソース ごぼうサラダ みそ汁	ハンバーグ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	米 さつまいも さとう	油 ごま ドレッシング (ごま)	824	27.2	21.9
12	月	ごはん	牛乳	焼き魚 ゆで野菜 切り干し大根の煮物	さば とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく たけのこ 切り干し大根 キャベツ コーン	米 さとう	油 ドレッシング	805	36.0	21.3
13	火	コッペパン	牛乳	八宝菜 ぎょうざ みかんジャム	ぶた肉 うずら卵 ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ 白菜	パン でんぶん みかんジャム	油	757	30.9	25.0
14	水	炊き込み ごはん	牛乳	れんこんミンチカツ みそ汁	とり肉 みそ 油揚げ れんこんミンチカツ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう しめじ たまねぎ なす	米 さとう	油	753	30.3	21.2
15	木	コッペパン	牛乳	チリコンカン コールスローサラダ チョコ大豆	豚ひき肉 レッドキドニー 大豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング チョコ大豆	748	26.9	25.4
16	金	わかめ ごはん	牛乳	はもの天ぷら おひたし 炒め豚汁	はもの天ぷら ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう しょうが 大根 こんにやく	米 さとう	油	771	27.7	23.8
19	月	ごはん	牛乳	焼き魚 パックすだち ゆで野菜 うま煮	ます とり肉 がんもどき	牛乳	にんじん	すだち キャベツ きゅうり しょうが こんにやく たけのこ たまねぎ	米 じゃがいも さとう	油 ドレッシング	828	42.0	22.5
20	火	ココアパン	牛乳	秋味シチュー ハムとキャベツのサラダ 香味中華ドレッシング	ベーコン いんげん豆 チキンハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	ココアパン さつまいも	油 ドレッシング (ごま)	763	25.1	21.6
21	水	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き かぼちゃのそぼろ煮	さわらの 西京焼き 豚ひき肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが こんにやく たまねぎ	米 さとう	油	780	33.0	20.3
22	木	コッペパン	牛乳	煮込みうどん ごま酢あえ 減糖いちごジャム	とり肉 油揚げ チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり	パン うどん さとう いちごジャム	ごま ごま油	776	30.7	17.1
23	金	麦 ごはん	牛乳	ビーフカレー かみかみサラダ つぼ漬け	牛肉 いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん	にんにく たまねぎ ごぼう きゅうり コーン つぼ漬け	米 麦 じゃがいも	油 ごま ドレッシング (ごま)	821	24.0	22.8
26	月	ごはん	牛乳	さんまのみぞれ煮 しゃっきりごまあえ なめこ汁	さんまの みぞれ煮 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ ごまつな	たまねぎ なす コーン れんこん なめこ	米 さとう	油 ごま ごま油	768	27.5	21.7
27	火	黒糖パン	牛乳	野菜いため フルーツ杏仁	ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ ヤングコーン キャベツ みかん 黄桃	黒糖パン ナタデココ 杏仁豆腐	油	730	27.9	18.9
28	水	こぎつね ずし	牛乳	豆腐ハンバーグ すまし汁 りんごのタルト	豚ひき肉 卵 油揚げ 豆腐 豆腐ハンバーグ	牛乳 わかめ	にんじん	すだち ごぼう たまねぎ	米 さとう でんぶん りんごのタルト	油	848	28.4	27.8
29	木	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ れんこんとツナのサラダ	ぶた肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ しめじ れんこん きゅうり	パン じゃがいも さとう	油 ごま ドレッシング (ごま)	731	30.3	24.3
30	金	ごはん	牛乳	酢豚 中華サラダ かぼちゃプリン	ぶた肉 チキンハム	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが 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 かぼちゃプリン	油 ドレッシング (ごま)	844	27.4	25.9

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
13	火	ぎょうざ	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。

◎5日(月)の『フルーツ白玉』には、「白玉団子」を使用しています。

のどに詰まらせないよう気を付けてお召し上がりください。

◎13日(火)の『八宝菜』には、「うずら卵」を使用しています。

のどに詰まらせないよう気を付けてお召し上がりください。

830 kcal	エネルギー の 10~20%	エネルギー の 20~30%
-------------	----------------------	----------------------