

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			
2	月	ごはん	牛乳	マーボーれんこん ポークしゅうまい 中華酢の物	ぶたひき肉 みそ ポークしゅうまい	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ れんこん たけのこ しいたけ キャベツ	米 さとう でんぶん 春雨	油 ごま油	840	29.3	21.0
4	水	ごはん	牛乳	おでん風煮物 そくせき漬け りんご	牛肉 うずら卵 フィッシュボール がんもどき	牛乳 塩昆布	にんじん	こんにやく 大根 キャベツ きゅうり りんご	米 さとう	油	781	29.3	21.9
5	木	きなこ揚げパン	牛乳	肉団子と白菜のスープ さつまいものサラダ ノンエッグマヨネーズ	きなこ 肉団子 チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい しいたけ きゅうり コーン	パン さとう 春雨 さつまいも	油 ノンエッグ マヨネーズ	751	24.1	31.3
6	金	ごはん	牛乳	とり肉の梅肉焼き ごまあえ みそ汁	とり肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ 梅 れんこん たまねぎ しめじ	米 さとう じゃがいも	油 ごま	767	29.7	20.1
9	月	ごはん	牛乳	厚揚げとこんにやくのみそ煮 すだち酢あえ のり佃煮	ぶた肉 みそ 厚揚げ	牛乳 のり佃煮	にんじん	しょうが たけのこ こんにやく すだち キャベツ きゅうり	米 さとう	油 ごま	752	28.1	19.1
10	火	キャラメルパン	牛乳	かぼちゃグラタン じゃがいものスープ煮 ミニトマト	かぼちゃグラタン チキンウインナー	牛乳	にんじん パセリ ミニトマト	たまねぎ	キャラメルパン じゃがいも		823	23.0	28.1
11	水	わかめ ごはん	牛乳	厚焼き卵 おひたし さつま汁	厚焼き卵 とり肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ねぎ	キャベツ ごぼう しいたけ しょうが	米 さとう さつまいも	油	734	29.7	16.5
12	木	コッペパン	牛乳	スパゲティナポリタン ひよこ豆とツナのサラダ チョコ大豆	ベーコン ツナ チキンハム ひよこ豆	牛乳	にんじん ピーマン トマト 小松菜	たまねぎ しめじ れんこん	パン スパゲティ	オリブ油 ドレッシング (ごま) チョコ大豆	785	27.5	27.5
13	金	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ そえ野菜 パックソース 切り干し大根の煮物	とり肉 油揚げ さつま揚げ かぼちゃひき肉フ ライ	牛乳	にんじん	キャベツ コーン しょうが こんにやく たけのこ 切り干し大 根	米 さとう	油	835	26.6	21.1
16	月	ごはん	牛乳	親子丼の具 さんまかぼすレモン煮 きゅうりの香り漬け	とり肉 卵 さんまかぼす レモン煮	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ きゅうり	米 さとう	油 ごま油	801	35.0	23.3
17	火	パンキンパン	牛乳	ポークビーンズ フルーツのゼリーあえ	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく しめじ たまねぎ みかん 桃	パン さとう じゃがいも ナタデココ	油	777	28.0	19.2
18	水	ごはん	牛乳	肉じゃが ごま酢あえ お米のタルト	牛肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん	こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう じゃがいも お米のタルト	油 ごま	878	26.1	22.7
19	木	コッペパン	牛乳	八宝菜 ふかしいも メープルジャム	ぶた肉 うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ	パン でんぶん さつまいも メープルジャム	油	717	27.8	20.2
20	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー ハムとれんこんのサラダ ごまドレッシング つぼ漬け	とり肉 いんげん豆 チキンハム	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり れんこん つぼ漬け	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング(ご ま)	792	26.9	20.8
24	火	コッペパン	牛乳	白身魚フライ ゆで野菜 ノンエッグタルタルソース コンソメスープ いちごジャム	白身魚フライ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ しめじ たまねぎ レタス	パン じゃがいも いちごジャム	油 ノンエッグタル タルソース	733	26.1	25.9
25	水	ばら寿司	牛乳	焼きししゃも すまし汁 わらびもち	油揚げ 錦糸卵 高野豆腐 ししゃも 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	すだち れんこん ごぼう こんにやく たまねぎ えのきだけ	米 さとう わらびもち		725	29.4	16.0
26	木	アップル パン	牛乳	かぶのシチュー 野菜サラダ おさつスティック	ベーコン とり肉 いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ しめじ キャベツ コーン	アップルパン おさつスティック	油 ドレッシング(ご ま)	742	27.3	25.6
27	金	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ 高野豆腐の卵とじ	さわら みそ とり肉 卵 高野豆腐	牛乳 荳わかめ	にんじん	ゆず たまねぎ たけのこ しいたけ	米 さとう でんぶん	油	815	37.3	22.0
30	月	ごはん	牛乳	とり肉のねぎソースあえ けんちんみそ汁	とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	ねぎ にんじん	こんにやく ごぼう 大根 しめじ	米 さとう でんぶん	油 ごま油	841	37.2	23.6

◎1人当たりの個数

日	曜日	食 品 名	小	中
2	月	ポークしゅうまい	2個	3個
25	水	焼きししゃも	2尾	2尾
30	月	とり肉のねぎソースあえ	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。

◎10日のグラタンは、じゃがいもで作られた容器で食べられます。

◎4日のおでん、19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よう、気をつけてお召し上がりください。

830 kcal	エネルギー の 13~20%	たんぱく質 の 20~30%
-------------	----------------------	----------------------

◎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