

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	月	ごはん	牛乳	新じゃがのうま煮 さわらのゆずみそかけ	ぶた肉 さわら がんもどき みそ	牛乳	にんじん	しょうが ゆず こんにやく たけのこ たまねぎ	米 さとう でんぶん じゃがいも	油	869	39.3	24.1
2	火	黒糖パン	牛乳	八宝菜 ポークしゅうまい	ぶた肉 ポークしゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ	黒糖パン でんぶん	油	757	34.7	23.2
3	水	わかめ ごはん	牛乳	マーボーれんこん 春雨のサラダ	ぶたひき肉 みそ チキンハム	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ れんこん きゅうり	米 さとう でんぶん 春雨	油	740	24.9	18.1
4	木	キャロット パン	牛乳	ポテトとお米のささみカツ 野菜炒め	ポテトとお米の ささみカツ ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ ヤングコン キャベツ	キャロット パン	油	775	35.4	25.6
5	金	しそごはん	牛乳	厚揚げとこんにやくのみそ煮 酢の物	ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しそこんにやく たけのこ しょうが キャベツ きゅうり	米 さとう	油	745	27.1	18.5
8	月	赤飯	牛乳	さばのみそ煮 おひたし すまし汁	さばのみそ煮 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ えのきだけ	赤飯 さとう	油	784	31.6	24.2
9	火	コッペパン	牛乳	ポークピーズ フルーツ杏仁 いちごジャム	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 もも	パン さとう じゃがいも ナタデココ 豆腐杏仁豆腐	油	746	28.0	19.3
10	水	ごはん	牛乳	ますの塩焼き きんぴらごぼう きゅうりのゆず香あえ 三色花ゼリー	ます とり肉 さつま揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん	こんにやく ごぼう ゆず きゅうり	米 さとう 三色花ゼリー	油 ごま ごま油	776	33.0	16.7
11	木	コッペパン	牛乳	肉団子 そえ野菜 ポテトスープ	肉団子 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン じゃがいも	ドレッシング	735	27.7	26.8
12	金	麦ごはん	牛乳	豆まめドライカレー ひじきと茎わかめのサラダ	大豆 ぶたひき肉 いんげん豆	牛乳 ひじき 昆布 茎わかめ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	米 麦	油 ドレッシング	739	25.2	19.5
15	月	ごはん	牛乳	切り干し大根の煮物 焼きししゃも きゅうりの香り漬け	とり肉 油揚げ ししゃも	牛乳	にんじん	しょうがこんにやく たけのこ きゅうり きりぼしだいこん	米 さとう	油 ごま油	716	31.6	14.8
16	火	パンキン パン	牛乳	ミートなすパゲティ ごぼうとひじきのサラダ	ぶたひき肉	牛乳 ひじき	にんじん トマト	なす きゅうり たまねぎ ごぼう	パンキン パン スパゲティ	油 ドレッシング グ(ごま)	758	26.9	23.3
17	水	ひじき ごはん	牛乳	白身魚フライ かきたま汁	とり肉 豆腐 油揚げ 卵 白身魚フライ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	こんにやく ごぼう しいたけ たまねぎ	米 さとう でんぶん	油	738	31.7	20.6
18	木	コッペパン	牛乳	ほうれん草オムレツ れんこんと大豆のツナあえ 春雨スープ むらさきもちチップス	大豆 ツナ ほうれん草オムレツ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	れんこん たまねぎ しめじ	パン 春雨 むらさきいも もちチップス	ドレッシング グ(ごま)	721	26.5	27.0
19	金	ごはん	牛乳	肉じゃが すだち酢あえ ハニーピーナッツ	牛肉	牛乳	にんじん 小松菜	こんにやく たまねぎ キャベツ すだち	米 さとう じゃがいも	油 ハニー ピーナッツ	802	26.3	21.1
22	月	ごはん	牛乳	とり肉のから揚げ 野菜サラダ みそ汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	米 でんぶん	油 ドレッシング グ	827	37.4	24.7
23	火	コッペパン	牛乳	豆腐ハンバーグ ボルシチ風スープ メープルジャム	豆腐ハンバーグ ベーコン	牛乳	パセリ トマト にんじん	たまねぎ	パン さとう じゃがいも でんぶん メープルジャム	油	751	25.2	25.5
24	水	ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ あま酢あえ つぼ漬け	とり肉 卵 高野豆腐	牛乳 茎わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ れんこん つぼ漬け	米 さとう	油	737	28.0	17.3
25	木	コッペパン	牛乳	えびフライ ノンエッグタルタルソース キャベツのスープ煮 すだちゼリー	えびフライ チキンウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン すだちゼリー じゃがいも	油 ノンエッグ タルタル ソース	713	25.9	23.1
26	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ	牛肉 ツナ いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	米 麦	油 ドレッシング グ	725	26.7	18.3
29	月	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 小松菜のおひたし なすのみそ汁	みそ 油揚げ 豆腐 いわしの梅煮	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ なす	米 さとう	油	704	27.4	16.5
30	火	黒糖パン	牛乳	焼きビーフン 春巻	ぶた肉 春巻	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ もやし	黒糖パン ビーフン	油	814	26.3	29.2

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
2	火	ポークしゅうまい	2個	3個
11	木	肉団子	2個	3個
15	月	焼きししゃも	2尾	2尾
22	月	とり肉のから揚げ	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。

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