

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	火	コッペパン	牛乳	ハンバーグのきのこソース じゃがいものスープ煮 梨のゼリー	ハンバーグ チキンウインナー	牛乳	にんじん	しめじ たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも 梨のゼリー	油	777	31.7	24.8
2	水	ごはん	牛乳	豚井の具 すだち酢あえ ハニーピーナッツ	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく こんにやく たまねぎ しいたけ キャベツ すだち ごぼう きゅうり	米 さとう	油 ハニー ピーナッツ	783	28.7	21.4
3	木	コッペパン	牛乳	八宝菜 大学いも みかんジャム	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 しいたけ 白菜	パン でんぷん さつまいも さとう 水あめ みかんジャム	油 ごま	842	28.5	26.6
4	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜のチキンカレー わかめサラダ ごまドレッシング 桃	とり肉 いんげん豆	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン かぼちゃ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ なす コーン 桃	米 麦	油 ドレッシング(ごま)	781	27.0	19.6
7	月	ごはん	牛乳	肉じゃが 酢の物 ぶどうのゼリー	牛肉	牛乳 わかめ	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 ぶどうのゼリー	油	758	22.6	14.3
8	火	さつまいも パン	牛乳	チリコンカン フルーツの サイダーゼリーあえ	ぶたひき肉 レツドキドニー 大豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ みかん 桃	さつまいもパン じゃがいも さとう ナタデコ コ	油	778	26.6	20.1
9	水	わかめ ごはん	牛乳	さわらの甘酢あんかけ なると金時のみそ汁	さわら 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	米 さとう でんぷん さつまいも	油	769	31.1	16.4
10	木	ココアパン	牛乳	かぼちゃグラタン そえ野菜 トマトスープ	かぼちゃグラタン ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	ココアパン	ドレッシング	788	21.5	29.1
11	金	ごはん	牛乳	マーボーなす ポークしゅうまい きゅうりのカリカリ梅あえ	ぶたひき肉 みそ 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 しいたけ なす きゅうり うめ	米 さとう でんぷん	油	794	29.8	21.3
14	月	炊き込み ごはん	牛乳	そうめん汁 クリスピー白身魚フライ	とり肉 油揚げ 白身魚フライ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう たまねぎ しいたけ	米 さとう そうめん	油	760	31.5	18.4
15	火	コッペパン	牛乳	肉団子 ツナときゅうりのサラダ 中華コーンスープ サウザンドレッシング	肉団子 ツナ 豆腐 卵	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり しいたけ コーン	パン でんぷん	ドレッシング	750	32.5	27.4
16	水	ごはん	牛乳	厚揚げとこんにやくのみそ煮 ごま酢あえ 梅干し	ぶた肉 チキンハム みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく たけのこ キャベツ 梅干し	米 さとう	油 ごま ごま油	789	29.5	22.1
17	木	コッペパン	牛乳	きのこスパゲティ オムレツ 付け合わせ ケチャップ いちごジャム	ベーコン オムレツ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ しいたけ コーン キャベツ	パン スパゲティ いちごジャム	油 ドレッシング	805	27.5	28.7
18	金	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ きんぴらごぼう きゅうりの香り漬け	とり肉 さつまいも ひき肉フライ	牛乳 茎わかめ	にんじん	こんにやく ごぼう きゅうり	米 さとう	油 ごま油	792	22.5	20.9
23	水	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き ゆかりあえ ひじきの炒め煮	さんま とり肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ しそ こんにやく たけのこ	米 さとう でんぷん	油	825	30.2	25.3
24	木	コッペパン	牛乳	タンダーチキン ポイル野菜 春雨スープ レーズンクリーム	とり肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	パン 春雨	ドレッシング レーズン クリーム	735	29.2	28.3
25	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシチュー マカロニサラダ サウザンドレッシング	牛肉 いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり コーン キャベツ	米 麦 マカロニ	油 ドレッシング	801	24.7	22.3
28	月	麦ごはん	牛乳	キムタク井の具 ぎょうざ	ぶた肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし コーン 白菜キムチ たくあん	米 麦 さとう	油	775	30.0	20.5
29	火	黒糖パン	牛乳	秋味シチュー ごぼうとひじきのサラダ ごまドレッシング	ベーコン いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ コーン ごぼう	黒糖パン さつまいも	油 ドレッシング(ごま)	754	22.4	22.5
30	水	ごはん	牛乳	焼き魚 すだち そくせき漬け 切り干し大根の煮物	ます とり肉 油揚げ	牛乳 塩昆布	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 切り干し大根	米 さとう	油	740	36.9	15.0

◎1人当たりの個数

日	曜日	食 品 名	小	中
11	金	ポークしゅうまい	2個	3個
15	火	肉団子	2個	3個
28	月	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。

◎3日(木)の八宝菜には、うずら卵が入っています。

のどに詰まらせないよう気を付けてお召しあがりください。

830 kcal	エネルギー の 13~20%	エネルギー の 20~30%
-------------	----------------------	----------------------