

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	肉団子のトト煮 チキンサラダ 中華ドレッシング チョコ大豆	とり肉 肉団子	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ きゅうり セロリ	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング (ゴマ) チョコ大豆	730	28.9	25.6
2	水	ごはん	牛乳	筑前煮 かぼちゃひき肉フライ ゆで野菜 バックソース	とり肉 かぼちゃひき肉フライ	牛乳	にんじん	しょうが たけのこ キャベツ しいたけ こんにゃく ごぼう	米 さとう	油	809	24.5	20.1
3	木	キャラメルパン	牛乳	きのこスパゲティ ひよこ豆とツナのサラダ レアチーズ(いちご味)	ベーコン ひよこ豆 ツナ	牛乳 レアチーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ れんこん しいたけ	キャラメル パン スパゲティ	油 ドレッシング (ゴマ)	798	28.2	27.6
4	金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 おひたし ひじきの炒め煮	とり肉 大豆 油揚げ さばのみそ煮	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ こんにゃく ごぼう	米 さとう	油	770	28.5	19.9
7	月	ごはん	牛乳	厚揚げとこんにゃくのみそ煮 酢の物 お米で桃のタルト	ぶた肉 みそ 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たけのこ こんにゃく キャベツ きゅうり	米 さとう タルト	油	845	27.6	22.5
8	火	コッペパン	牛乳	タンドリーチキン ブロッコリーサラダ コーンポタージュ	とり肉 ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	コーン きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも	油 ドレッシング	814	32.8	30.4
9	水	ごはん	牛乳	キムチ丼の具 パンサンスー	ぶた肉 チキンハム	牛乳	にら にんじん	にんにく たまねぎ はくさい もやし キャベツ きゅうり はくさいキムチ	米 さとう 春雨	油 ごま油	722	27.8	17.1
10	木	コッペパン	牛乳	焼きビーフン 小松菜まんじゅう ハニーピーナッツ	ぶた肉 小松菜まんじゅう	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	パン ビーフン	油 ハニー ピーナッツ	761	32.6	25.4
11	金	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー わかめサラダ つぼ漬け	牛肉 いんげん豆 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ つぼ漬け	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	773	26.9	19.2
14	月	炊き込み ごはん	牛乳	ひじきのかき揚げ かきたま汁	とり肉 豆腐 油揚げ 卵 ひじきのかき揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	こんにゃく ごぼう たまねぎ しいたけ	米 さとう でんぶん	油	739	26.9	25.8
15	火	コッペパン	牛乳	ハンバーグの ラウトウイユソース じゃがいものスープ煮 いちごジャム	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん トマト ピーマン パセリ	たまねぎ にんにく なす	パン さとう じゃがいも いちごジャム	油 オリーブ油	769	29.8	24.8
16	水	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 子持ちししゃも	牛乳	にんじん	しょうが 干しだいこん こんにゃく たけのこ きゅうり	米 さとう	油 ごま油	733	31.1	14.8
17	木	パンキン パン	牛乳	八宝菜 焼きぎょうざ	ぶた肉 うずら卵 ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ しょうが はくさい たけのこ	パンキン パン でんぶん	油	746	30.1	24.9
18	金	ごはん	牛乳	とり肉のから揚げ おひたし なすのみそ汁	とり肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ なす	米 さとう でんぶん	油	819	35.9	22.2
21	月	ごはん	牛乳	肉じゃが 即席漬け 黒糖ピーンズ	牛肉 さつま揚げ 黒糖ピーンズ	牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく たまねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	752	25.1	15.9
22	火	アップル パン	牛乳	ポークピーンズ 野菜サラダ オレンジ	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 コーン キャベツ きゅうり オレンジ	アップルパン さとう じゃがいも	油 バター ドレッシング	720	28.8	21.4
23	水	ごはん	牛乳	きんぴらごぼう 焼き魚 そえ野菜 バックすだち	ます 牛肉	牛乳 茎わかめ	にんじん	すだち こんにゃく ごぼう キャベツ	米 さとう	油 ごま ごま油	712	29.9	16.5
24	木	コッペパン	牛乳	酢豚 フルーツ杏仁	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが みかん たまねぎ たけのこ しいたけ 桃	パン さとう でんぶん ナタデココ 豆乳杏仁豆腐	油	771	26.5	26.6
25	金	菜めし	牛乳	かぼちゃの含め煮 すだち酢あえ 青梅ゼリー	とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ こんにゃく きゅうり すだち キャベツ たけのこ	米 さとう 青梅ゼリー	油 ごま	715	22.9	11.1
28	月	ごはん	牛乳	厚揚げのカレーそぼろ煮 しゃつぱりごまあえ 味つけのり	豚ひき肉 厚揚げ	牛乳 味つけのり	ピーマン にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ コーン れんこん	米 さとう	油 ごま ごま油	795	25.1	23.2
29	火	コッペパン	牛乳	アンサンブルエッグ マカロニサラダ ノンエッグマヨネーズ レタスのスープ	アンサンブルエッグ ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ コーン レタス	パン マカロニ	油 ノンエッグ マヨネーズ	763	25.6	33.3
30	水	ごはん	牛乳	豚丼の具 キャベツと油揚げの甘酢あえ	ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん	にんにく ごぼう こんにゃく すだち しいたけ キャベツ たまねぎ きゅうり	米 さとう	油 ごま	717	25.7	16.1

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
10	木	小松菜まんじゅう	1個	2個
16	水	焼きししゃも	2尾	2尾
17	木	ぎょうざ	2個	3個
18	金	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。
◎17日(木)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に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%	エネルギーの20~30%
----------	--------------	--------------