

日	曜日	献立名	主な材料と食品の分類						調味料他	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
			血や肉や骨を作る食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品			
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
9	(水)	【入学おめでとう献立】								
		ちらし寿司 牛乳	卵	牛乳	インゲン	しいたけ レンコン しょうが	ご飯 砂糖	大豆油		776 32.6 2.8
		唐揚げ	鶏肉				片栗粉	大豆油		
		ひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	人参		砂糖	大豆油		
		赤カブさつまちゃん	さつま揚げ							
		花野菜サラダ			ブロッコリー 人参	カリフラワー とうもろこし			マヨネーズ	
		すまし汁			ほうれん草		麩			
クレープ					小麦粉 砂糖	生クリーム				
10	(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			800 25.9 2.6
		あんかけ餃子	豚肉		人参 ピーマン	しょうが にんにく もやし ネギ キャベツ	片栗粉 小麦粉	大豆油 ごま油		
		もやしのナムル			小松菜 人参	もやし	砂糖			
		中華サラダ	カニカマ			大根 きゅうり			ドレッシング	
		漬物				なす きゅうり				
		麻婆豆腐	鶏肉 豆腐			玉ねぎ ネギ しょうが にんにく	砂糖	大豆油	甜面醬	
		大学芋				さつまいも	砂糖 大豆油			
11	(金)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			761 26.7 1.4
		ホイコーロー	豚肉		ピーマン	ネギ 玉ねぎ キャベツ にんにく	砂糖 片栗粉	大豆油	甜面醬	
		カボチャの甘煮			かぼちゃ		砂糖			
		小松菜のソテー			小松菜	しいたけ 玉ねぎ		大豆油		
		野菜サラダ			人参	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし			マヨネーズ	
		たまごスープ	卵			とうもろこし たまねぎ	片栗粉			
		もも				もも				
14	(月)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			748 28.4 1.8
		ロールキャベツ	鶏肉			キャベツ 玉ねぎ				
		ブロッコリーソテー			ブロッコリー	とうもろこし		大豆油		
		ミートボール	鶏肉 豚肉						ケチャップ	
		海藻サラダ		わかめ		きゅうり とうもろこし			ドレッシング	
		ハヤシルウ	豚肉		グリーンピース	玉ねぎ にんにく		大豆油	ハヤシルウ	
		りんご				りんご				
15	(火)	おにぎり（鮭・昆布）牛乳	鮭	昆布 海苔 牛乳			ご飯			775 34.5 2.3
		チキンステーキ	鶏肉			しょうが にんにく		大豆油		
		青じそサラダ			人参	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング	
		焼売	鶏肉			玉ねぎ 筍	小麦粉	ゴマ油		
		おかかあえ	鯉節		小松菜	しいたけ キャベツ				
		味噌汁（わかめ・豆腐）	豆腐	わかめ						
		ミニゼリー							ミニゼリー	
16	(水)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			744 27.4 2.7
		エビフライ	エビ				小麦粉 パン粉	大豆油	ソース	
		チリコンカン	鶏肉	大豆	枝豆 トマト 人参	玉ねぎ にんにく	砂糖	大豆油	ケチャップ ソース	
		たまごやき	卵							
		ほうれん草ソテー			ほうれん草	とうもろこし		大豆油		
		味噌汁（大根）				大根 ネギ				
		チーズ		チーズ						
17	(木)	とりそぼろごはん 牛乳	鶏肉	牛乳			ご飯 砂糖			793 34.2 2.3
		鮭のマヨ焼き	鮭						マヨネーズ	
		カボチャサラダ			カボチャ 人参	きゅうり 玉ねぎ			マヨネーズ	
		ほうれん草シュウマイ	鶏肉		ほうれん草	筍 玉ねぎ	小麦粉			
		野菜炒め	ウインナー			キャベツ 玉ねぎ		大豆油		
		豚汁	豚肉		人参	大根 ごぼう ネギ				
		みかん				みかん				

日	曜日	献立名	主な材料と食品の分類						調味料他	熱量(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
			血や肉や骨を作る食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品			
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
18	(金)	醤油ラーメン 牛乳		わかめ 牛乳		筍 ネギ	中華麺			790 36.0 2.0
		チャーシュー	豚肉			しょうが にんにく ネギ	砂糖			
		煮卵	卵				砂糖			
		和風サラダ			人参	大根			ドレッシング	
		チキンリング	鶏肉				小麦粉 パン粉	大豆油		
		ラーメンスープ							ラーメンスープ	
		パイ				パイ				
21	(月)	食育ご飯 牛乳		牛乳			雑穀ご飯			710 34.1 2.7
		サバの塩焼き	サバ							
		チンゲン菜の胡麻和え			チンゲン菜 人参		砂糖	ごま		
		大根の甘酢和え				大根 きゅうり	砂糖			
		ハムステーキ	ハム							
		味噌汁(ネギ・わかめ)		わかめ		ネギ				
		りんご				りんご				
22	(火)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			880 29.2 2.1
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく しょうが		大豆油	カレー粉 ソース ケチャップ	
		マカロニソテー				にんにく 玉ねぎ	マカロニ	大豆油		
		ベジタブルソテー			人参 グリンピース	とうもろこし		大豆油		
		コールスローサラダ	ロースハム		人参	きゅうり キャベツ			ドレッシング	
		トマトスープ	ベーコン		チンゲン菜 トマト	玉ねぎ		オリーブオイル	ケチャップ	
		パイ				パイ				
23	(水)	ロールパン 牛乳		牛乳			ロールパン			756 32.7 2.5
		白身フライ (タルタルソース)	タラ		パセリ	玉ねぎ きゅうり	小麦粉 パン粉	大豆油	マヨネーズ	
		ポイルインゲン			インゲン					
		ポテトサラダ	ロースハム		人参	玉ねぎ きゅうり とうもろこし	じゃがいも		マヨネーズ	
		やしそば			人参	玉ねぎ	中華麺	大豆油	ソース	
		コーンスープ		牛乳		とうもろこし				
		ブチパンケーキ (メープル)	卵				小麦粉 砂糖		メープル	
24	(木)	わかめうどん 牛乳	かまぼこ	わかめ 牛乳			うどん	大豆油		704 28.0 2.7
		かきあげ	卵		人参 インゲン	玉ねぎ	てんぷら粉	大豆油		
		和風サラダ			人参	大根 水菜 きゅうり			ドレッシング	
		つまみあげ	さつまあげ		枝豆	とうもろこし		大豆油		
		親子煮	鶏肉 卵			玉ねぎ		大豆油		
		めんつゆ							めんつゆ	
		もも				もも				
28	(月)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			917 35.8 2.1
		ピーマンの肉詰めフライ	豚肉		ピーマン	玉ねぎ	小麦粉 パン粉	大豆油		
		豆サラダ	ロースハム 大豆		枝豆 人参	きゅうり とうもろこし			マヨネーズ	
		山菜きんぴら	油揚げ		人参	レンコン わらび 筍 ぶき	砂糖	大豆油		
		福神漬				大根				
		ポークカレー	豚肉		人参	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	大豆油	カレールウ	
		ミニゼリー							ミニゼリー	
30	(水)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			762 26.3 2.0
		煮込みハンバーグ	豚肉 牛肉			玉ねぎ マッシュルーム	砂糖	大豆油	ソース ケチャップ デミグラスソース	
		花野菜ソテー	ウインナー			カリフラワー とうもろこし		大豆油		
		マカロニサラダ			人参	玉ねぎ きゅうり	マカロニ		マヨネーズ	
		枝豆ソテー			枝豆			大豆油		
		きのこスープ			パセリ	玉ねぎ しめじ まいたけ エリンギ				
		りんご				りんご				
							月平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	塩分
								780	31.0	2.0