

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			
2	(月)	クロワッサン 牛乳		牛乳				クロワッサン			790 24.3 2.6
		白身フライ	タラ					小麦粉 パン粉	大豆油	ソース	
		スパゲッティソテー				にんにく		スパゲティ	大豆油		
		ブロッコリーソテー			ブロッコリー ビーマン	とうもろこし		大豆油			
		ポテトサラダ	ロースハム		人参	きゅうり	じゃがいも		マヨネーズ		
		野菜スープ (キャベツ) みかん			人参	キャベツ 玉ねぎ みかん					
3	(火)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			942 31.5 2.9
		油淋鶏	鶏肉			ネギ しょうが にんにく	片栗粉 砂糖	ゴマ油			
		マカロニサラダ	ロースハム		人参	きゅうり とうもろこし	マカロニ		マヨネーズ		
		花人参			人参						
		揚げ餃子	豚肉			しょうが にんにく キャベツ ネギ	小麦粉	大豆油 ごま油	しょうゆ		
		みそ汁 (大根) りんご				大根 ネギ りんご					
4	(水)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			799 33.6 2.9
		ハムカツ	ハム					小麦粉 パン粉	大豆油		
		かにかまサラダ	かにかま			きゅうり キャベツ			ドレッシング		
		きんぴらごぼう			人参	ごぼう	砂糖				
		福神漬				大根					
		キーマカレー	鶏肉		人参	玉ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	大豆油	カレールウ		
ヨーグルト風ゼリー		ヨーグルト			寒天						
5	(木)	【カミカミ献立】									717 23.1 2.0
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			
		レンコンのはさみ揚げ	鶏肉			レンコン 玉ねぎ しょうが	天ぷら粉 片栗粉	大豆油			
		ごぼうサラダ			人参	ごぼう 水菜 レンコン			マヨネーズ		
		さつまいもの甘煮				さつまいも	砂糖				
		ビーマンと塩昆布の炒め物		塩昆布	ビーマン	えのき		ごま油			
10	(火)	豚汁	豚肉 味噌		人参	大根 ごぼう ネギ					844 28.6 1.3
		オレンジ				オレンジ					
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			
		春まき	鶏肉		人参	筍 ネギ しょうが	小麦粉	大豆油			
		春雨サラダ	ロースハム		人参	きゅうり とうもろこし	春雨		ドレッシング		
		じゃが煮			人参		じゃがいも 砂糖				
12	(木)	チンジャオロース	豚肉		ビーマン	筍 にんにく	片栗粉 砂糖	大豆油			671 20.5 2.1
		中華丼あんかけ	豚肉		人参 さやえんどう	玉ねぎ しょうが 筍 白菜 しいたけ	砂糖 片栗粉	大豆油			
		杏仁豆腐		牛乳			寒天				
		ロールパン 牛乳		牛乳			ロールパン				
		クリームコロッケ	牛乳			玉ねぎ	小麦粉 バター パン粉	大豆油	ソース		
		焼きそば			人参	玉ねぎ		中華麺	大豆油		
13	(金)	ツナマヨサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり とうもろこし			マヨネーズ		731 30 2.6
		野菜ソテー	さつまあげ		チンゲン菜	玉ねぎ		大豆油			
		コーンスープ		牛乳			とうもろこし				
		みかん				みかん					
		冷やし中華 牛乳	卵 ロースハム	牛乳		きゅうり	中華麺				
		アジフライ	アジ				小麦粉 パン粉	大豆油	ソース		
16	(月)	ブロッコリー炒め	ベーコン		ブロッコリー	とうもろこし	大豆油			795 32.2 2.6	
		大学芋				さつまいも	砂糖	大豆油			
		キャベツの塩昆布和え		塩昆布		キャベツ					
		小袋つゆ							冷やし中華スープ		
		りんご				りんご					
		わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			ごはん				
17	(火)	鮭の青のりやき	鮭	青のり				大豆油	マヨネーズ		848 39.7 1.5
		鶏ささみサラダ	鶏肉		人参	キャベツ きゅうり			ドレッシング		
		スマイルポテト				じゃがいも	大豆油				
		ひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	人参	砂糖	大豆油				
		みそ汁 (ほうれん草・油揚げ)	油揚げ		ほうれん草						
		パイ				パイ					
17	(火)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			848 39.7 1.5
		チキンカツ	鶏肉				小麦粉 パン粉	大豆油			
		そぼろ肉じゃが	豚肉		グリーンピース 人参	玉ねぎ	砂糖 じゃがいも	大豆油			
		ツナサラダ	ツナ		ビーマン	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
		漬物				きゅうり					
		ハヤシルウ	豚肉		グリーンピース 人参	玉ねぎ にんにく		大豆油	ハヤシルウ		
ヨーグルト風ゼリー		ヨーグルト			寒天						

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	(水)	おにぎり(鮭・昆布)牛乳	鮭	牛乳 昆布 海苔			ごはん			787 30.5 2.3
		唐揚げ	鶏肉		にんにく しょうが	片栗粉	大豆油			
		マカロニソテー			しめじ 玉ねぎ にんにく	マカロニ	大豆油			
		たこさんウィンナー	ウィンナー							
		ブロッコリーのおかかマヨ和え	かつお節	ブロッコリー 人参		砂糖		マヨネーズ		
		みそ汁(大根)			大根 ネギ					
19	(木)	みかん			みかん				772 30.3 3.1	
		食育ごはん 牛乳		牛乳			雑穀ご飯			
		おろしハンバーグ	豚肉 牛肉		玉ねぎ 大根	パン粉	大豆油			
		小松菜とえのきの和え物		小松菜	えのき	砂糖	ごま油			
		かぼちゃの煮物		かぼちゃ インゲン		砂糖				
		シュウマイ	豚肉 鶏肉		筍 玉ねぎ	小麦粉	ごま油			
20	(金)	豚汁	豚肉		人参	大根 ごぼう ネギ			966 38.7 1.9	
		りんご			りんご					
		ミートソーススパゲッティ 牛乳		牛乳			スパゲティ	オリーブオイル		
		照り焼きチキン	鶏肉		しょうが にんにく	片栗粉 砂糖				
		ミニアメリカンドック	ウィンナー			砂糖 小麦粉	大豆油			
		ベジタブルソテー		グリーンピース 人参	とうもろこし		大豆油			
23	(月)	野菜の和え物			人参	キャベツ 玉ねぎ	ごま油 ごま		955 40.1 1.9	
		ミートソース	豚肉		トマト 人参	玉ねぎ にんにく	オリーブオイル			
		大学芋				さつまいも	砂糖			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		ヒレカツ	豚肉				小麦粉 パン粉	大豆油		
		コールスローサラダ	ロースハム		人参	キャベツ きゅうり		マヨネーズ		
24	(火)	チキンリング	鶏肉				小麦粉 パン粉	大豆油	750 29.5 2.6	
		福神漬				大根				
		ポークカレー	豚肉		人参	玉ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	大豆油		
		みかん				みかん				
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		親子煮	鶏肉 卵			玉ねぎ				
25	(水)	エビフライ	エビ				小麦粉 パン粉	大豆油	ソース	733 31.5 2.8
		にんじんさつま	さつまあげ							
		フレンチサラダ			人参	キャベツ とうもろこし			ドレッシング	
		わかめスープ		わかめ		玉ねぎ		ごま		
		もも				もも				
		ロールパン 牛乳		牛乳			ロールパン			
26	(木)	ミートボール	鶏肉 豚肉				砂糖		ケチャップ ソース	751 31.4 2.4
		バジルスパゲティ				バジル にんにく	スパゲティ	大豆油		
		厚焼き玉子	卵		枝豆 人参	ごぼう		大豆油		
		枝豆ソテー			トマト インゲン 人参	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも マカロニ		ケチャップ	
		ミネストローネ	ベーコン							
		パイン								
27	(金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			791 34.7 2.0
		豚肉とごぼうのしぐれ煮	豚肉			玉ねぎ ごぼう	砂糖	大豆油		
		もやしのナムル			小松菜 人参	もやし	砂糖			
		木の葉しんじょう	たら	ひじき	人参 枝豆	玉ねぎ	砂糖 片栗粉			
		酢の物	油揚げ		人参	大根	砂糖			
		味噌汁(豆腐・わかめ)	豆腐	わかめ						
30	(月)	チーズ	チーズ							740 33.7 2.1
		醤油ラーメン 牛乳		わかめ 牛乳		たけのこ	中華麺			
		チャーシュー	豚肉			にんにく しょうが ネギ	砂糖			
		かに玉ボール	卵 かにかま		グリーンピース	ネギ	片栗粉 砂糖			
		いんげんの胡麻和え			インゲン		砂糖	ごま		
		コーンソテー				とうもろこし		バター	ラーメンスープ	
		醤油スー								月平均摂取量
		りんご				りんご				
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		サバの味噌煮	サバ			しょうが	砂糖			
		ポイルいんげん			インゲン		砂糖	大豆油 ごま		
		人参シリシリ			人参					
		枝豆とコーンのつまみ揚げ	さつまあげ	枝豆	とうもろこし					
		味噌汁(わかめ・玉ねぎ)		わかめ	玉ねぎ					
		杏仁豆腐		牛乳			寒天			
							エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)	
							799	31.0	2.3	