



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		
8	(水)	【入学・進級おめでとう献立】								
		ツナピラフ 牛乳	ツナ	牛乳	人参 グリーンピース	玉ねぎ	ごはん	大豆油		968
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉	大豆油		31.8
		小松菜の和風サラダ			小松菜	きゅうり キャベツ とうもろこし		ごま油		2.8
		きんぴらごぼう			人参	ごぼう	砂糖 白滝	大豆油		
		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			人参	えのき				
お祝いクレープ	豆乳			いちご	砂糖 米粉	大豆油				
9	(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		ハンバーグオニオンソース	豚肉 牛肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖	大豆油		
		やきそば			人参	玉ねぎ	中華麺	大豆油	ソース	
		かぼちゃサラダ			かぼちゃ 人参	きゅうり 玉ねぎ			マヨネーズ	
		トマトざつまいも	さつまいも							
		キャベツスープ			人参	キャベツ 玉ねぎ				
みかん				みかん						
10	(金)	ナポリタン 牛乳	ウインナー	牛乳	人参 ビーマン トマト	玉ねぎ	スパゲティ	大豆油	ケチャップ	
		メンチカツ	豚肉 鶏肉				小麦粉 パン粉	大豆油	ソース	
		青しそサラダ				キャベツ きゅうり 大根 とうもろこし			ドレッシング	
		ポテトサラダ	ロースハム			きゅうり とうもろこし	じゃがいも		マヨネーズ	
		小松菜の煮びたし	油揚げ	わかめ	小松菜 人参					
		わかめスープ		わかめ		玉ねぎ		ごま		
りんご				りんご						
13	(月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		ハムカツ	ハム				小麦粉 パン粉	大豆油	ソース	
		春雨サラダ	ハム		人参	きゅうり とうもろこし	春雨 砂糖		ドレッシング	
		がんも煮物	がんも							
		漬物				きゅうり				
		麻婆豆腐	鶏肉 豆腐		グリーンピース	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖	大豆油	甜面醬	
パイ				パイ						
14	(火)	肉うどん 牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉葱 小松菜	うどん			
		野菜のかきあげ	卵		いんげん 人参	玉ねぎ	小麦粉	大豆油		
		ベジタブルソテー			人参 グリーンピース	とうもろこし		大豆油		
		ゆかり和え				もやし キャベツ			ふりかけ	
		高野豆腐の煮物	高野豆腐		人参					
ブチアメリカンドック	ウインナー				小麦粉 砂糖	大豆油				
15	(水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		オムレツ	卵					大豆油		
		豆サラダ	大豆 ロースハム		枝豆 人参	玉ねぎ きゅうり とうもろこし			マヨネーズ	
		野菜炒め			ビーマン 人参	キャベツ 玉ねぎ	砂糖	大豆油		
		福神漬け				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	カレールー	
		ミニゼリー							ミニゼリー	
16	(木)	ロールパン 牛乳		牛乳			ロールパン			
		エビカツ	エビ				小麦粉 パン粉	大豆油	ソース	
		ペペロンチーノ				にんにく	スパゲティ	オリーブオイル		
		ポイルブロッコリー			ブロッコリー					
		海苔巻きチキン	鶏肉 海苔				砂糖	大豆油		
		ミネストローネ	ベーコン		トマト いんげん 人参	玉ねぎ キャベツ	マカロニ じゃがいも			
		みかん				みかん				
17	(金)	食育ごはん 牛乳		牛乳			雑穀ご飯			
		鮭のきのこソースかけ	鮭			しめじ えのき	砂糖	大豆油		
		和風サラダ			人参	大根 とうもろこし			ドレッシング	
		花しんじょう	タラ		人参 枝豆	玉ねぎ	片栗粉 砂糖			
		ひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	人参		白滝 砂糖	大豆油		
		親子煮	卵 鶏肉		人参	玉ねぎ	砂糖			
もも				もも						

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			
20	(月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			813	
		チキン南蛮	鶏肉 卵			玉ねぎ しょうが	小麦粉 砂糖	大豆油	マヨネーズ		
		マカロニソテー				にんにく	マカロニ	大豆油			
		フレンチサラダ			人参	大根 とうもろこし キャベツ きゅうり			ドレッシング		27.5
		厚焼き卵	卵								2.2
		みそ汁(ネギ・わかめ) りんご		わかめ		ネギ りんご					
21	(火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			808	
		回鍋肉	豚肉		ピーマン	キャベツ ねぎ 玉ねぎ にんにく	砂糖 片栗粉	大豆油	甜面醬		
		もやしのナムル			小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま油 ごま			
		ミニ春巻き	鶏肉			筍 玉ねぎ	小麦粉	大豆油			
		スパゲティサラダ			人参	玉ねぎ	スパゲティ		マヨネーズ		2.9
		中華スープ 大学芋	卵			玉ねぎ さつまいも	砂糖	大豆油			
22	(水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			767	
		さばの味噌煮	さば			しょうが	砂糖				
		小松菜の煮浸し			小松菜 人参						
		枝豆とコーンのつまみ揚げ	さつまいも		枝豆	とうもろこし		大豆油			
		ツナじゃが煮	ツナ		人参		じゃがいも 砂糖				
		けんちん汁 チーズ	鶏肉 油揚げ		人参	玉ねぎ 大根 ごぼう 里芋					
23	(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			761	
		照り焼きチキン	鶏肉			にんにく しょうが	砂糖 片栗粉				
		切り昆布の煮物		昆布	人参	しいたけ					
		かぼちゃの甘煮			かぼちゃ						
		マーボー春雨	豚肉		ニラ	玉ねぎ にんにく しょうが きくらげ	春雨 片栗粉	ごま油			
		豚汁 もも	豚肉		人参	里芋 大根 ごぼう ねぎ					
24	(金)	味噌ラーメン 牛乳	鶏肉		人参	にんにく キャベツ もやし とうもろこし	中華麺	大豆油	ラーメンスープ	818	
		三角春巻き	エビ 豚肉		ニラ 人参	キャベツ 玉ねぎ	春雨 片栗粉	ごま油			
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー 人参		砂糖				
		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		
		がんもの煮物 ミニゼリー	がんも								
									ミニゼリー		3.0
27	(月)	ロールパン 牛乳		牛乳			ロールパン			753	
		白身フライ(タルタルソース)	タラ		パセリ	きゅうり 玉ねぎ	小麦粉 パン粉	大豆油	マヨネーズ		
		鶏肉と大豆のトマト煮	鶏肉 大豆		人参 トマト 枝豆	玉ねぎ にんにく	砂糖	大豆油			
		厚焼き玉子	卵								
		わかめと竹輪のおかか和え	かつお節 竹輪	わかめ							
		クリームシチュー みかん	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ みかん	じゃがいも	大豆油	シチュールー		
28	(火)	鶏そぼろごはん 牛乳	鶏肉	牛乳			ごはん 砂糖	大豆油		834	
		鮭のマヨネーズ焼き	鮭 青のり						マヨネーズ		
		ひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	人参		砂糖	大豆油			
		ポイルいんげん			いんげん						
		人参さつまちゃん	さつまいも								
		みそ汁(豆腐・わかめ) チーズ	豆腐	わかめ							
30	(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			943	
		ひれかつ	豚肉				小麦粉 パン粉	大豆油	ソース		
		ブロッコリーソテー			ブロッコリー 赤ピーマン	とうもろこし		大豆油			
		若竹煮	油揚げ	わかめ	人参	筍	砂糖	大豆油			
		シュウマイ	豚肉 鶏肉			筍 玉ねぎ	小麦粉				
		みそ汁(小松菜・油揚げ) 豆乳ドーナツ	油揚げ		小松菜						
		豆乳				小麦粉 砂糖	大豆油				
月平均摂取量								エネルギー	たんぱく質	塩分	
								811	31.5	2.6	

