



日	曜日	献立名	主な材料と食品の分類						調味料他	栄養価 エネルギー (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		
1	(金)	【端午の節句献立】								
		ケチャップライス 牛乳	鶏肉	牛乳	グリーンピース 人参	玉ねぎ マッシュルーム	ご飯	大豆油	ケチャップ	906 39.1 3.0
		ハムカツ	ハム				小麦粉 パン粉	大豆油	ソース	
		オムレツ	卵					大豆油		
		いんげんソテー			インゲン 人参	とうもろこし		大豆油		
		オニオンスープ				玉ねぎ				
ミニたい焼き	小豆					砂糖 小麦粉				
8	(金)	クロワッサン 牛乳		牛乳			クロワッサン			843 26.7 3.2
		コーンコロッケ				とうもろこし	じゃがいも 小麦粉 パン粉	大豆油	ソース	
		焼きそば			人参	玉ねぎ	中華麺	大豆油	ソース	
		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	
		ミネストローネ	ベーコン		トマト 人参 インゲン	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも マカロニ	大豆油		
		みかん				みかん				
11	(月)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			814 35.5 2.1
		鮭のコーンマヨ焼き	鮭			とうもろこし			マヨネーズ	
		切り干し大根の煮物	油揚げ		人参	大根 ししいだけ	砂糖	大豆油		
		チキンリング	鶏肉				小麦粉 パン粉	大豆油		
		みそ汁 (卵・玉ねぎ)	卵			玉ねぎ				
		チーズ		チーズ						
12	(火)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			907 32.0 3.2
		メンチカツ	豚肉 鶏肉				小麦粉 パン粉	大豆油	ソース	
		ほうれん草とツナのサラダ	ツナ		ほうれん草 人参			ごま	ドレッシング	
		福神漬のキャベツ和え				大根 キャベツ				
		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	
		ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖			
13	(水)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			792 29.9 1.9
		春野菜炒め	豚肉		さやえんどう	キャベツ 玉ねぎ たけのこ		大豆油		
		春巻き	鶏肉			玉ねぎ たけのこ	小麦粉	大豆油		
		中華風酢の物	かにかま		小松菜	もやし			ドレッシング	
		みそ汁 (ほうれん草・玉ねぎ)			ほうれん草	玉ねぎ				
		みかん				みかん				
14	(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			871 26.5 2.5
		揚げ餃子	豚肉			キャベツ ネギ しょうが にんにく	小麦粉	大豆油 ごま油		
		ひじきの煮物	油揚げ	ひじき	人参		砂糖	大豆油		
		漬物				きゅうり				
		中華丼あんかけ	豚肉 イカ		人参 さやえんどう	白米 たくわん しょうが 玉ねぎ しいたけ	片栗粉 砂糖	大豆油		
		パイン				パイン				
15	(金)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			763 27.9 2.8
		おろしハンバーグ	豚肉 牛肉			玉ねぎ 大根 ネギ	パン粉 小麦粉 砂糖	大豆油	ボン酢	
		ポテトサラダ	コースハム		人参	きゅうり	じゃがいも		マヨネーズ	
		卵焼き	卵							
		野菜スープ (キャベツ)			人参	キャベツ 玉ねぎ パセリ				
		ミニゼリー							ミニゼリー	
19	(火)	食育ごはん 牛乳		牛乳			雑穀ご飯			993 21.3 2.2
		豚肉の梅肉炒め	豚肉			玉ねぎ エリンギ うめ		大豆油		
		ほうれん草の胡麻和え			ほうれん草 人参	えのき	砂糖	ごま		
		コロッケ					じゃがいも パン粉 大豆油	大豆油		
		みそ汁 (大根)				大根 ネギ				
		パイン				パイン				

日	曜日	献立名	主な材料と食品の分類						調味料他	エネルギー(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	(水)	フレンチトースト 牛乳	卵	牛乳			砂糖 食パン	バター		805
		鶏肉と大豆のトマト煮	鶏肉 大豆		枝豆 人参 トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖	大豆油	ケチャップ ソース	39.8
		キャベツとツナの炒め物	ツナ			キャベツ 玉ねぎ		大豆油		2.9
		俵おにぎり (たまご)					ご飯		ふりかけ	
		ポトフ	ウインナー		人参	玉ねぎ	じゃがいも			
		チーズ		チーズ						
21	(木)	醤油ラーメン 牛乳	かまぼこ	わかめ 牛乳		ネギ	中華麺		ラーメンスープ	759
		チャーシュー・メンマ	豚肉			にんにく しょうが ネギ たけのこ	砂糖			34.8
		コールスローサラダ			人参				ドレッシング	2.5
		煮卵	卵				砂糖			
		みかん				みかん				
22	(金)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			779
		チキンステーキ	鶏肉 大豆			にんにく		大豆油		33.5
		スパゲティソテー				にんにく	スパゲティ	大豆油		2.4
		和風サラダ			人参	大根			ドレッシング	
		人参さつまちゃん	さつまあげ							
		みそ汁 (キャベツ・油揚げ)	油揚げ			キャベツ				
		チーズ		チーズ						
25	(月)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			754
		チンジャオロース	豚肉		ピーマン	たけのこ にんにく	片栗粉 砂糖	大豆油	ソース	30.3
		チンゲン菜のナムル			チンゲン菜 人参			ごま油		1.3
		焼売	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	小麦粉 片栗粉			
		わかめスープ		わかめ		玉ねぎ		ごま		
		もも				もも				
26	(火)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			773
		サバのスタミナ焼き	サバ			にんにく		大豆油		31.9
		青じそサラダ					キャベツ きゅうり 大根 とうもろこし		ドレッシング	2.1
		おからポテト	おから				じゃがいも 片栗粉	大豆油		
		みそ汁 (麩・ネギ)				ネギ	麩			
		みかん				みかん				
27	(水)	ミートソーススパゲティ 牛乳	鶏肉	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブオイル	ケチャップ ソース	853
		エビフライ	えび				小麦粉 パン粉	大豆油	ソース	36.1
		ブロッコリーのおかかマヨ和え	おかか		ブロッコリー 人参		砂糖		マヨネーズ	2.0
		さつまいもの甘煮				さつまいも	砂糖			
		りんご				りんご				
28	(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			786
		豚肉のカレー風味	豚肉		インゲン	玉ねぎ しょうが にんにく		大豆油	カレー粉	31.3
		人参しりしり			人参		砂糖	ごま 大豆油		1.9
		トマトさつまちゃん	さつまあげ							
		豚汁	豚肉		人参	里芋 大根 ごぼう ネギ				
大学芋				さつまいも	砂糖	大豆油				
29	(金)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			775
		唐揚げのレモン煮	鶏肉				片栗粉 砂糖	大豆油	レモン果汁	30.3
		きゅうりとキャベツのかにかまサラダ	かにかま			キャベツ きゅうり			ドレッシング	1.8
		パペロンチーノ				にんにく	スパゲティ	オリーブオイル		
		みそ汁 (小松菜・油揚げ)	油揚げ		小松菜					
ミニゼリー							ミニゼリー			
月平均摂取量								エネルギー	たんぱく質	塩分
								823	31.7	2.4

