



日	曜日	献立名	主な材料と食品の分類						調味料他	栄養価 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	(火)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		鶏のおろし煮	鶏肉			玉ねぎ しょうが にんにく 大根		大豆油		737
		きんぴらごぼう			人参 インゲン	ごぼう	砂糖	大豆油		35.8
		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		大豆油		2.3
		味噌汁 (ほうれん草・油揚げ)	油揚げ		ほうれん草					
		みかん				みかん				
2	(水)	冷やし中華 牛乳	ロースハム 卵	牛乳		きゅうり	中華麺			
		ピーマンの肉詰めフライ	豚肉		ピーマン	玉ねぎ キャベツ	小麦粉 パン粉 片栗粉	大豆油	ソース	764
		大根サラダ			人参	大根 水菜 きゅうり			ドレッシング	31.5
		大学力ボチャ			かぼちゃ		砂糖	大豆油 ごま		2.8
		小袋つゆ							冷やし中華小袋	
		りんご			りんご					
3	(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		豚肉のスタミナ炒め	豚肉		ニラ	もやし 玉ねぎ にんにく		大豆油		767
		小松菜のおかか和え	かつお節		小松菜	えのき				33.3
		厚焼き玉子	卵							2.3
		味噌汁 (大根)				大根 ネギ				
		パイ			パイ					
4	(金)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		アジフライ	アジ				小麦粉 パン粉	大豆油		902
		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	36.9
		福神漬				大根				1.9
		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	
		メープルブチケーキ				小麦粉 砂糖	大豆油	メープル		
7	(月)	ロールパン 牛乳		牛乳			ロールパン			
		ハンバーグ玉ねぎソース	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	大豆油		768
		スパゲッティソテー				玉ねぎ にんにく	スパゲッティ	大豆油		31.3
		ほうれん草とウインナーのソテー	ウインナー		ほうれん草	とうもろこし		大豆油		2.5
		コーンスープ				とうもろこし	牛乳			
		チーズ		チーズ						
8	(火)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		カレーコロッケ				玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	マーガリン 大豆油	カレー粉	812
		チャプチェ	豚肉		ピーマン	しょうが にんにく しんにけ 玉ねぎ	春雨 砂糖	ごま ごま油	甜面醬	26.8
		シュウマイ	豚肉		グリーンピース	玉ねぎ	片栗粉 小麦粉			2.1
		豚汁	豚肉		人参	大根 ごぼう ネギ				
		もも			もも					
9	(水)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		サバの塩焼き	サバ					大豆油		845
		人参しりしり	ツナ 卵		人参		砂糖	大豆油 ごま		32.1
		さつまいもの甘煮				さつまいも	砂糖			2.8
		ミニ野菜コロッケ			人参 グリンピース	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	大豆油	ソース	
		味噌汁 (豆腐・わかめ)	豆腐	わかめ						
		ミニゼリー						ミニゼリー		
10	(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		鶏肉のトマト煮	鶏肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖	大豆油	ケチャップ	890
		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	33.5
		いんげんのソテー			インゲン	とうもろこし		大豆油		1.7
		味噌汁 (小松菜・油揚げ)	油揚げ		小松菜					
		パイ			パイ					
11	(金)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		回鍋肉	豚肉		ピーマン	玉ねぎ にんにく キャベツ ネギ	片栗粉 砂糖	大豆油	甜面醬	864
		春雨サラダ	ロースハム		人参	きゅうり とうもろこし	砂糖 春雨	ごま油	ドレッシング	33.9
		ミニ春巻き	鶏肉		人参	筍 玉ねぎ	小麦粉 片栗粉	大豆油		1.8
		わかめスープ		わかめ		玉ねぎ		ごま		
		みかん			みかん					

日	曜日	献立名	主な材料と食品の種類						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		
14	(月)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		鮭のマヨコーン焼き	鮭			とうもろこし			マヨネーズ	743
		チンゲン菜のごま和え			チンゲン菜 人参		砂糖	ごま		32.3
		ジューシー肉餃子	鶏肉			キャベツ ネギ しょうが にんにく	小麦粉	ごま油 大豆油		1.6
		豚汁	豚肉		人参	大根 ごぼう ネギ				
		りんご				りんご				
15	(火)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		ヤンニョムチキン	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉 砂糖	ごま 大豆油	ケチャップ	751
		コールスローサラダ	ロースハム		人参	キャベツ きゅうり			ドレッシング	27.4
		トマトさつまちゃん	さつま揚げ							2.0
		卵スープ	卵			玉ねぎ とうもろこし	片栗粉			
		もも				もも				
17	(木)	おにぎり（鮭・わかめ） 牛乳	鮭	わかめ 海苔 牛乳			五穀ご飯			
		白身フライ	タラ				小麦粉 パン粉	大豆油	ソース	812
		ナポリタンスパゲッティ				玉ねぎ	スパゲティ	大豆油	ケチャップ	27.8
		水菜のサラダ			人参	水菜 大根 とうもろこし			ドレッシング	1.9
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		人参	大根 ごぼう				
		大学芋				さつまいも	砂糖	大豆油		
18	(金)	食育ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		鶏肉の梅肉炒め	鶏肉			玉ねぎ エリンギ 梅		大豆油		807
		ほうれん草とキノコのお浸し	かつお節		ほうれん草	まいにけ しめじ えのき	砂糖			32.9
		かぼちゃの煮物			かぼちゃ					2.8
		ふりかけ							ふりかけ	
		味噌汁（じゃがいも・玉ねぎ）				玉ねぎ	じゃがいも			
		チーズ		チーズ						
24	(木)	とろろうどん 牛乳	かまぼこ	わかめ 牛乳		長いも	うどん			
		とり天	鶏肉			しょうが にんにく	てんぷら粉	大豆油		799
		青じそサラダ			人参	大根 キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング	35.3
		きつね煮	油揚げ				砂糖			3.0
		めんつゆ							めんつゆ	
		かぼちゃプリン	卵	牛乳	かぼちゃ		砂糖			
25	(金)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		サバの味噌煮	サバ			しょうが	砂糖			761
		ひじきの五目煮	大豆 油揚げ	ひじき	インゲン 人参		砂糖	大豆油		29.3
		さつまいもの甘煮				さつまいも	砂糖			2.5
		味噌汁（キャベツ・油揚げ）	油揚げ			キャベツ				
		もも				もも				
28	(月)	やきそば 牛乳	豚肉	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ	中華麺	大豆油	ソース	806
		オムレツ	卵					大豆油		29.7
		ブロッコリーのソテー			ブロッコリー 人参			大豆油		3.1
		チキンナゲット	鶏肉				片栗粉	大豆油		
		オニオンスープ			パセリ	玉ねぎ		マーガリン		
		みかん				みかん				
29	(火)	クロワッサン 牛乳		牛乳			クロワッサン			795
		クリームコロッケ		牛乳		玉ねぎ	小麦粉	バター 大豆油	ソース	28.4
		小松菜のサラダ			小松菜 人参	とうもろこし キャベツ	砂糖	大豆油		2.3
		ウインナー	ウインナー							
		チキンのデミグラスシチュー	鶏肉		人参 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム		大豆油	デミグラスソース	
		ミニゼリー						ミニゼリー		
30	(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		ちくわの磯辺揚げ	竹輪 あおさ 卵				小麦粉	大豆油		831
		ひじきとほうれん草のサラダ		ひじき	ほうれん草	とうもろこし			マヨネーズ	33.1
		イカフライ	イカ				小麦粉 パン粉	大豆油		2.4
		漬物				きゅうり				
		親子煮	鶏肉 卵			玉ねぎ				
		もも				もも				
							月平均摂取量	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
								804	32.2	2.4

