

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質
3 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		765
	いわしの梅みそ焼き	いわし みそ			うめ	砂糖		32. 3
	和風サラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ だいこん カリフラワー	砂糖	ごま 油 ごま油	
	けんちん汁	鶏肉 生揚げ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく		油	
4 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		824
	じゃがいもと高菜の炒め物	豚肉		たかな にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	油 ごま油	28. 6
	春雨汁	鶏肉 豆腐 はんぺん		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しいたけ	はるさめ		
	スイートスプリング				スイートスプリング			
5 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		868
	たまごやき	卵 鶏肉	ｽｷﾞﾐﾐﾂ	にんじん ｲﾝｹﾞﾝ	切干大根	砂糖	油	40. 9
	風味あえ		こんぶ		きゅうり はくさい			
	大根のべっこう煮	豚肉 生揚げ		にんじん	だいこん しめじ	砂糖	油	
6 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		802
	鶏肉のハーブ焼き	鶏むね肉		パセリ		ﾊﾟﾝ粉	ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	35. 8
	こっこつサラダ	大豆	ﾁｰｽﾞ ひじき	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	油	
	白いんげん豆のスープ	豚肉 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ はくさい にんにく		油	
7 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		881
	具だくさんハンバーグ	豚肉 牛肉 卵 豆腐 大豆	ひじき		たまねぎ ごぼう しいたけ	ﾊﾟﾝ粉 砂糖 でん粉		41. 3
	ブロッコリー（ごまドレ）			ブロッコリー			ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
	卵スープ	卵 ｹｰﾐﾝ	ﾁｰｽﾞ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ			
10 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		828
	茎わかめのきんぴら	豚肉 さつまあげ	くきわかめ	にんじん ｲﾝｹﾞﾝ	もやし	砂糖	油	32. 7
	すりみ揚げ	つみれ 大豆		にんじん	たまねぎ	でん粉	油	
	ごま汁	豚肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい こんにゃく	じゃがいも	ごま 練りごま	
12 (水)	チキンカレー（麦）	鶏肉	ﾁｰｽﾞ ｽｷﾞﾐﾐﾂ	にんじん	たまねぎ ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ りんご	米 麦 じゃがいも	油	847
	牛乳		牛乳					31. 5
	ほうれん草とｹｰﾐﾝのｻﾗﾀﾞ	ｹｰﾐﾝ		ほうれんそう にんじん	キャベツ レモン	砂糖	油	
	フルーツムース					ﾌﾙｰﾂﾑｰｽ		
13 (木)	五島三菜ごはん 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	切干大根 ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ	米 砂糖	油	779
	さばの塩焼き	さば					油	37. 6
	ピーナッツあえ			ほうれんそう にんじん	はくさい	砂糖	ﾋﾞｰﾅｯﾂ	
	チゲ風みそ汁	豚肉 生揚げ みそ		にんじん にら	ｷﾑﾁ たまねぎ えのきたけ		油	
14 (金)	胚芽パン 牛乳		牛乳			胚芽ﾊﾟﾝ		838
	グリーンサラダ				キャベツ きゅうり 枝豆	砂糖	油	34. 5
	クリーム煮	鶏肉 あさり エビ 白花生	ﾁｰｽﾞ 牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	じゃがいも ﾏﾋﾞﾐ 小麦粉	油 ﾏｰｶﾞﾘﾝ	
	ココアケーキ	卵	牛乳			ﾎｯﾄｹｰｷﾞﾐｯｸｽ 砂糖	ﾊﾞﾀｰ	
17 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		750
	豆腐の野菜あんかけ	豆腐		にんじん ｷﾕｻﾔ	たけのこ しいたけ しょうが	砂糖 でん粉		31. 6
	煮あえ	油揚げ		にんじん	だいこん こんにゃく 木くらげ	砂糖	ごま 油	
	五島豚の肉団子汁	豚肉	わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ はくさい			
18 (火)	ごはん					米		797
	牛乳		牛乳					30. 7
	きびなの南蛮漬け		きびなご	にんじん ﾋｰﾏﾝ	たまねぎ	でん粉 砂糖	油	
	旨煮	豚肉 生揚げ	昆布	にんじん ｲﾝｹﾞﾝ	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	
19 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		719
	わかめともやしの炒め物		わかめ		もやし		ごま ごま油	28. 8
	豆腐の中華煮	豚肉 あさり 豆腐		にんじん	たまねぎ とうもろこし たけのこ ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ しょうが 木くらげ	砂糖 でん粉	ごま油	
	いよかん				いよかん			
20 (木)	麦ごはん					米 麦		878
	牛乳		牛乳					40. 3
	レバーの中華揚げ	ﾊｰﾞｰ竜田揚げ 鶏肉		にら ｶﾗｰﾋｰﾏﾝ	とうもろこし	でん粉 砂糖	ごま 油	
	五目中華スープ	豚肉 うずら卵 はんぺん		ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが		ごま油	
21 (金)	親子丼	卵 鶏肉		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉		820
	牛乳		牛乳					41. 7
	サバのごまみそ焼き	さば みそ				砂糖	ごま	
	野菜の磯風味		しそ味ひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ			
25 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		773
	ふしめんサラダ			ブロッコリー ｶﾗｰﾋｰﾏﾝ		うどん 砂糖	練りごま ごま油 ごま 油	27. 6
	おでん	生揚げ うずら卵 鶏肉 さつまあげ		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも 砂糖		
	りんご				りんご			
26 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		754
	豚みそ	豚肉 みそ			ごぼう	砂糖	ﾋｰﾅｯﾂ ごま 油	28. 3
	白菜のあえ物			ほうれんそう にんじん	はくさい とうもろこし	砂糖		
	いもいも汁	生揚げ みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん	じゃがいも さつまいも さといも		
27 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		779
	ｹｰﾐﾝ煮	豚肉 ｹｰﾐﾝ		にんじん ｲﾝｹﾞﾝ	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	25. 5
	アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい	砂糖	ｱｰﾓﾝﾄﾞ ごま油	
	チーズ		ﾁｰｽﾞ					
28 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		789
	擬製豆腐	豆腐 卵 豚肉	ひじき	にんじん ねぎ		砂糖	油	35. 8
	ｷﾔｼとｷﾔﾍﾞﾂの甘じょうゆあえ				キャベツ もやし	砂糖	ごま	
	五目汁	生揚げ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう			