

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
8 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		816
	旨煮	豚肉 生揚げ	昆布	にんじん インゲン	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	30.4
	すりみ揚げ	つみれ 大豆		にんじん	たまねぎ ごぼう	でん粉	油	
	レモンあえ			カラーピーマン	キャベツ きゅうり レモン	砂糖		
9 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		761
	豚キムチ	豚肉			キャベツ もやし キムチ	砂糖	ごま油 油	33.7
	五目中華スープ	鶏肉 うずら卵 はんぺん		ほうれん草	たけのこ たまねぎ 木くらげ しょうが		ごま油	
	りんご				りんご			
10 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		769
	さばのみそ焼き	サバ みそ			しょうが	砂糖		34.3
	ごまマヨサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		ごま マヨネーズ	
	具だくさん汁	豚肉 生揚げ		にんじん ねぎ	だいこん もやし しめじ		油	
11 (金)	歓迎遠足							
14 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		791
	千草焼き	卵 豚肉	チーズ スキムミルク	ほうれん草 にんじん	たまねぎ	砂糖	油	30.5
	切干大根の炒め煮	さつまあげ		にんじん インゲン	切干大根	砂糖	油	
	じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ	小松菜	たまねぎ	じゃがいも		
15 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		875
	ホイコーロー	豚肉 みそ		ピーマン にんじん ねぎ	キャベツ にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	37
	中華風コーンスープ	肉団子 卵		にんじん ほうれん草	とうもろこし たまねぎ たけのこ しいたけ	春雨 でん粉		
	カリボリアーモンド		煮干			砂糖	アーモンド	
16 (水)	五島豚カレー（麦）	豚肉	チーズ スキムミルク	にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	米 麦 じゃがいも	油	850
	牛乳		牛乳					28.2
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ パイン	砂糖	油	
	手作りプリン		牛乳			プリンの素	豆乳クリーム	
17 (木)	米粉パン					米粉パン		804
	牛乳		牛乳					34.4
	スパゲティミートソース	豚肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース しめじ	スパゲティ	油	
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり	砂糖	ごま 油	
18 (金)	ごはん					米		807
	牛乳		牛乳					36.2
	レバーの揚げ煮	レバー竜田揚げ 鶏肉		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	
	若竹汁	豆腐	わかめ	ねぎ	たけのこ たまねぎ えのきたけ			
21 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		762
	いんげんのみそ炒め	豚肉 生揚げ みそ		インゲン にんじん	たまねぎ しょうが	砂糖	油 ごま油	30.4
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく		油	
	オレンジ				オレンジ			
22 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		784
	マーボー豆腐	豚肉 大豆 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	32.7
	茎わかめの和え物	錦糸卵	茎わかめ	カラーピーマン	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
	チーズ		チーズ					
23 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		897
	チキンカツ	鶏肉 卵				パン粉 小麦粉	油	36.3
	アーモンド和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ しらたき きゅうり	砂糖	アーモンド	
	ごま汁	豚肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく	じゃがいも	ごま 練りごま	
24 (木)	筍ごはん 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ	米 砂糖	油	707
	さばの塩焼き	サバ					油	40.3
	風味あえ		こんぶ	ほうれん草	キャベツ			
	あおさ汁	つみれ	あおさ	にんじん	えのきたけ			
25 (金)	手作りはちみつパン	卵	牛乳			小麦粉 はちみつ 砂糖	バター	810
	牛乳		牛乳					31.8
	クリーム煮	鶏肉 あさり ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	じゃがいも マヨネーズ 小麦粉	油 マーガリン	
	春野菜サラダ			アスパラガス	キャベツ とうもろこし	砂糖	油	
28 (月)	ヨーグルト		ヨーグルト					
	ごはん 牛乳		牛乳			米		739
	鶏肉の南部みそ焼き	鶏肉 みそ				砂糖	ごま	33.9
	じゃこ炒め	油揚げ	煮干	小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	
30 (水)	かきたま汁	卵 はんぺん		キヌサヤ	たまねぎ たけのこ	でん粉		
	ごはん					米		782
	牛乳		牛乳					31.1
	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 グリンピース しょうが 木くらげ	砂糖 でん粉	ごま油	
	パンサンズー	ハム 錦糸卵			もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	