



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価 エネルギー たんぱく質
		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		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		805
	豆腐の和風あんかけ	豆腐 豚肉			しいたけ しょうが	砂糖 でん粉		
	切干大根の酢の物			にんじん	きゅうり 切干大根	砂糖	ごま	35.6
	つみれ汁	すりみ 生揚げ	わかめ	にんじん	たまねぎ			
3 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		722
	マーボー春雨	豚肉 大豆		にんじん ビーマン	しょうが たけのこ たまねぎ きくらげ	春雨 砂糖	油 ごま油	
	あさりの中華スープ	あさり 豆腐	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ		ごま油	28.4
	ヨーグルト		ヨーグルト					
4 (水)	かみかみカレー（麦ごはん）	豚肉	スキムミルク チーズ	にんじん	れんこん たまねぎ ごぼう グリンピース	米 じゃがいも 麦 ひよこ豆	油	802
	牛乳		牛乳		すりおろしりんご			
	カルシウムサラダ	大豆	ちりめん	小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	油 ごま油	30.3
5 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		737
	きびなのごまあげ		きびなご			小麦粉	ごま 油	
	ひじきサラダ		ひじき	いんげん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	31.3
	具だくさん汁	豚肉 生揚げ 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし ぶなしめじ		油	
6 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		782
	浦上そば	豚肉 さつまあげ		にんじん いんげん	もやし こんにゃく ごぼう	砂糖	油	
	じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		30.2
	カリボリアーモンド		煮干し			砂糖	アーモンド	
10 (火)	ケーキ・サレ	卵 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草		ホットケーキミックス	オリーブオイル	811
	牛乳		牛乳					
	カレースパゲティ	豚肉 ワインナー		トマト にんじん ビーマン	たまねぎ エリンギ にんにく	スパゲティ		31.3
	キャベツとポテトのサラダ			にんじん	キャベツ 枝豆	じゃがいも 砂糖	油	
11 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		765
	タラの梅肉ソース	たら			しょうが ねりうめ	砂糖 でん粉		
	野菜の磯風味		しそ味ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり			33.6
	じゃがいものそばろ煮	豚肉 生揚げ さつまあげ		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	
12 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		732
	ホイコーロー	豚肉 みそ 赤みそ		ビーマン にんじん	キャベツ 根深ねぎ にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	
	ビーフン汁	鶏肉		にんじん	もやし たまねぎ きくらげ 根深ねぎ	ビーフン	油	26.7
13 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		759
	松風焼き	鶏肉 卵 みそ	スキムミルク		根深ねぎ	パン粉 砂糖	ごま	
	キャベツの浅漬け			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖		30.8
	豆腐汁	豆腐		にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ			
16 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		762
	さけの塩焼き	さけ					油	
	アーモンドあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	アーモンド	34.8
	肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	
17 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		792
	鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが	砂糖 でん粉		
	卵の花炒り煮	おから さつまあげ 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく	砂糖	油	35.0
	けんちん汁	鶏肉 生揚げ		にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう こんにゃく		油	
18 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		837
	すりみのコーン蒸し焼き	すりみ 卵		葉ねぎ	とうもろこし しょうが	でん粉		
	もやしのごま酢あえ				もやし きゅうり	砂糖	ごま	39.8
	親子煮	鶏肉 卵		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	
19 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		775
	豚肉のオニオンソース	豚肉			しょうが たまねぎ すりおろしりんご	砂糖		
	切干大根のミートソース炒め	豚肉 大豆	チーズ	にんじん	たまねぎ 切干大根 えのきだけ 枝豆		マーガリン	35.0
	野菜スープ	ノンフライつくね		にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ	じゃがいも		
20 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		777
	タラの甘酢あんかけ	たら		にんじん ビーマン	たまねぎ とうもろこし しいたけ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油	
	みそ沢煮椀	豚肉 みそ		にんじん キヌサヤ	たけのこ しいたけ			30.3
	メロン				メロン			
23 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		774
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油	
	中華サラダ			にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	30.8
	チーズ		チーズ					
24 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		746
	ホキのみそマヨ焼き	ホキ みそ				砂糖	マヨネーズ	
	ごまあえ			にんじん いんげん	こんにゃく きゅうり	砂糖	ごま	32.1
	豚汁	豚肉 生揚げ みそ		にんじん	大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	油	
25 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		874
	レバーのカレー炒め	レバー竜田揚げ 鶏肉		ビーマン にんじん	たまねぎ たけのこ	でん粉 砂糖	油	
	うすらの卵スープ	はんぺん うすらの卵		ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ えのきだけ	でん粉	油	39.3
26 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		818
	いわし生姜煮	いわし生姜煮						
	ひじきのみそ炒め	鶏肉 大豆 みそ	ひじき	にんじん いんげん		砂糖	油	33.3
	具だくさん汁	鶏肉 はんぺん 生揚げ		にんじん 葉ねぎ	キャベツ えのきだけ	じゃがいも	油	
27 (金)	黒砂糖パン 牛乳		牛乳			くろざとうパン		847
	スパニッシュオムレツ	卵 ベーコン	チーズ スキムミルク	ビーマン にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	マーガリン	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	油	36.0
	クリーム煮	鶏肉 あさり	粉チーズ 牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも 白花豆 マカロニ 小麦粉	油 マーガリン	