



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名					
		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
1 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	豆腐ハンバーグ	豚肉 牛肉 卵 豆腐			たまねぎ	パン粉 砂糖 でん粉	
	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
	野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ	じゃがいも	
2 (水)	ピリ辛豚丼（麦ごはん）	豚肉 みそ		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが	米 麦 砂糖	油
	牛乳		牛乳				
	茎わかめの酢の物		茎わかめ		もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油
	チンゲン菜と豆腐のスープ	豆腐 ノンフライつくね		チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ	でん粉	油
3 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	千草焼き	卵 豚肉	チーズ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ	砂糖	油
	小松菜ともやしのごまあえ			こまつな	もやし	砂糖	ごま
	キャベツのみそ汁	あさり 油あげ みそ		にんじん	キャベツ 根深ねぎ		
4 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	きびなのからあげ		きびなご		しょうが	でん粉	油
	酢みそあえ	みそ	わかめ		えだまめ きゅうり	砂糖	ごま
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉		かぼちゃ にんじん いんげん	たまねぎ	砂糖 でん粉 じゃがいも	油
7 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	豚キムチ	豚肉 あさり			キャベツ もやし はくさいキムチ	砂糖	油 ごま油
	ワントンスープ	鶏肉		ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ	でん粉 ワントン	ごま油
	さくべい					小麦粉 米粉 砂糖	油
8 (火)	蒸しパン	卵	牛乳 チーズ		レーズン	小麦粉 砂糖	マーガリン
	牛乳		牛乳				
	なすとひき肉のスパゲティ	豚肉	粉チーズ	ピーマン トマト にんじん	なす たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	油
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ パイン	砂糖	油
9 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	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	ごま ごま油 油
	もやしのナムル				もやし	砂糖	ごま ごま油
	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	
10 (木)	親子丼（麦ごはん）	卵 鶏肉		こまつな にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉	
	牛乳		牛乳				
	いわし甘露煮	いわし甘露煮					
	ゴーヤの炒め物	ベーコン 鰹節		ゴーヤ にら	もやし		ごま油
11 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ 糸こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	碧のり			小麦粉	油
	ほうれん草サラダ			ほうれん草	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま ごま油
14 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	浦上そぼろ	豚肉 さつま揚げ		にんじん いんげん	もやし 糸こんにゃく ごぼう	砂糖	油
	きゅうりと春雨の酢の物				きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油
	生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		にら	たまねぎ		
15 (火)	コッペパン					コッペパン	
	牛乳		牛乳				
	スタミナサラダ	豚肉		ピーマン	キャベツ きゅうり	砂糖	油 ごま油
	あさりのクリームシチュー	あさり 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ グリンピース	じゃがいも 小麦粉	マーガリン
16 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	うま煮	ノンフライつくね 生揚げ	こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油
	鮭のマヨネーズ焼き	さけ		パセリ	たまねぎ		マヨネーズ
	レモンあえ			にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖	
17 (木)	キーマカレー（麦ごはん）	豚肉 牛肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ にんにく	米 麦 ひよこ豆	油
	牛乳		牛乳				
	豆ナッツサラダ				キャベツ えだまめ とうもろこし	砂糖	カシューナッツ 油
	すいか				すいか		

ター

栄養価
エネルギー
たんぱく質
832
33.2
732
31.5
775
31.5
844
31.7
823
34.2
784
30.0
872
34.8
827
41.4
781
27.2
774
28.4
782
38.9
830
34.5
951
37.9