

日	曜	献立名			食 品 の 働 き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
食材等の都合により献立がかわることがあります												
2	月	ごはん	牛乳	しゅうまい(3) こまつなのナムル 豚キムチ	しゅうまい ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にら	もやし キャベツ にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しめじ はくさい しらたき	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま油	732 27.4 18.5 3.0	
3	火	ごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き 野菜いため 高野豆腐のみそ汁 豆乳プリン	あかうお みそ ウインナー おきりとうふ 油あげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ	ごはん じゃがいも プリン	油	729 30.5 18.9 2.7	
4	水	わかめ ごはん	牛乳	こもちししゃもフリッター(2) ★行事食:歯と口の健康週間 切干大根のあえもの tonton汁	こもちししゃも とうふ みそ ぶた肉 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	きりぼしだいこん もやし きゅうり こんにやく ねぎ たまねぎ えのきたけ しめじ ごぼう しょうが	ごはん さとう すいとん じゃがいも	油 ごま油 バター	809 27.8 25.3 3.8	
5	木	小黑パン	コーヒー 牛乳	チーズオムレツ コーンサラダ スパゲッティナポリタン	たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり コーン だいこん たまねぎ エリンギ	パン スパゲッティ さとう	油	804 31.4 22.0 3.4	
6	金	発芽玄米 ごはん	牛乳	春巻 チャーハンの具 わかめスープ オレンジ1/8	はるまき たまご ハム ベーコン いかボール	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし しょうが オレンジ	はつがげんまい かたくりこ	油 ごま油	825 28.9 24.4 3.4	
9	月	うどん	牛乳	かみかみかき揚げ 香味づけ きつねうどん汁	とり肉 油あげ いか	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ たくあん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん えのきたけ	うどん こむぎこ さとう	油 ごま	827 28.8 30.1 4.0	
10	火	ごはん	牛乳	だし巻きたまご のり酢あえ 豚丼	たまご ぶた肉 さつまあげ	牛乳 のり	にんじん こまつな いんげん	もやし キャベツ しらたき たまねぎ ごぼう しめじ えのきたけ	ごはん さとう	ごま油	728 30.7 16.4 2.4	
11	水	ごはん のりふりかけ	牛乳	かつおの竜田あげ 梅のかおりづけ 呉汁	かつお とり肉 だいず みそ 油あげ	牛乳 のり	にんじん みずな かぼちゃ	キャベツ きゅうり うめ だいこん たまねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん さとう	油	754 35.8 21.2 2.8	
12	木	背割リ コッペパン	牛乳	フランクフルトケチャップソースかけ かんてんサラダ コーンシチュー	フランクフルト とり肉	牛乳 かいそう	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ エリンギ コーン レモン果汁	パン じゃがいも さとう	油 オリーブオイル	811 30.2 33.8 4.5	
13	金	ごはん	牛乳	信田煮 キャベツのごまあえ 鶏だんご汁	にくづめいなり とりだんご とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ たまねぎ しょうが えのきたけ もやし	ごはん さとう	ごま	738 28.1 21.2 3.1	
16	月	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 千草あえ みそすいとん	いわし みそ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	もやし コーン だいこん たまねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ	ごはん すいとん さとう	油	739 29.9 14.4 2.7	
17	火	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2) 春雨サラダ 中華丼	ぎょうざ うずらたまご なると いか ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ きゅうり エリンギ しょうが にんにく もやし	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	油 ごま油	772 29.3 18.9 2.8	
18	水	小はちみつ パン	牛乳	いかなゲット(3) ひき肉焼きそば レモンゼリーフルーツあえ	いか ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ もも バイン	パン やきそばめん ゼリー	油	860 33.1 23.4 3.7	
19	木	ごはん	牛乳	鶏つくねのおろしソースかけ 上州きんぴら じゃがいものみそ汁	とりつくね さつまあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ごぼう こんにやく キャベツ たまねぎ えのきたけ だいこん	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	油 ごま	774 30.2 19.7 3.5	
20	金	麦ごはん	牛乳	バターチキンカレー スパニッシュオムレツ グリーンサラダ	とり肉 たまご ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト	キャベツ だいこん きゅうり えだまめ たまねぎ エリンギ にんにく しょうが	麦ごはん じゃがいも さとう	油 バター	882 30.1 26.2 2.7	
23	月	ごはん	牛乳	なす入りみそだれ焼き肉 水ぎょうざスープ ナタデココフルーツあえ	ぶた肉 ぎょうざ なると みそ	牛乳	にんじん いんげん チンゲンサイ	たまねぎ なす もやし えのきたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ バイン もも	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま ごま油	759 25.7 17.0 2.3	
24	火	食パン	牛乳	野菜コロッケ(ソース) ごぼうサラダ トマトスープ	★食パンに、コロッ ケやサラダはさん で食べてね	ベーコン	牛乳	ごぼう きゅうり コーン ズッキーニ にんにく たまねぎ キャベツ エリンギ セロリ	パン さとう コロッケ マカロニ	ノンエッグマヨ ネーズ ごま 油 オリーブオイル	782 25.2 28.7 3.6	
25	水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁 オレンジ1/8	さば だいず とうふ みそ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ こんにやく オレンジ えのきたけ	ごはん さとう	油	791 31.1 27.4 3.5	
26	木	ラーメン	牛乳	きなこ揚げパン わかめサラダ 塩ラーメンスープ	ぶた肉 きなこ なると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし キャベツ コーン たまねぎ ねぎ	ラーメン パン さとう	油 ごま油	736 30.8 17.5 4.7	
27	金	ごはん	牛乳	さけの塩焼き 昆布づけ 肉じゃが	さけ ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	油	719 33.0 15.0 2.8	
30	月	ごはん	牛乳	かに玉あんかけ 中華あえ 肉だんごスープ フルーツ杏仁	たまご かに にくだんご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ もやし きゅうり キャベツ えのきたけ	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	ごま油 ごま	723 24.2 17.2 2.7	