



| 日 | 曜日 | 献立名 | 主な食品と働き | | | | | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩相当量 (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 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 1 | 金 | ごはん 牛乳 かつおのかりん揚げ ごまみそ和え 若竹汁 ブルーベリーヨーグルト | かつお みそ 豆腐 なると | 牛乳 わかめ ヨーグルト | にんじん こまつな | しょうが もやし とうもろこし たけのこ 根深ねぎ | ごはん でん粉 砂糖 | 米油 ごま | 799 | 31.5 | 14.8 | 2.7 |
| 7 | 木 | コッペパン リンゴジャム 牛乳 豚肉のクリームソースかけ マカロニサラダ ジュリエンスープ | 豚肉 | 牛乳 | にんじん パセリ | たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ だいこん セロリー | パン ジャム マカロニ 砂糖 | バター 米油 | 730 | 27.1 | 25.3 | 3.1 |
| 8 | 金 | ごはん 牛乳 きびなごのピリ辛ソースかけ(5~7本) 肉みそひじき 根菜汁 甘夏みかん | 豚肉 大豆 みそ 油揚げ | 牛乳 きびなご ひじき | にんじん こまつな | たまねぎ しょうが ごぼう だいこん れんこん 根深ねぎ あまなつみかん | ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも | 米油 ごま | 772 | 27.6 | 18.3 | 2.5 |
| 11 | 月 | ごはん 牛乳 野菜カレー 揚げミートボール(4個) 海そうサラダ | 豚肉 鶏肉 大豆 | 牛乳 わかめ チーズ 脱脂粉乳 | にんじん かぼちゃ トマト | たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ にんにく | ごはん 砂糖 じゃがいも | 米油 ごま油 | 887 | 29.9 | 28.3 | 2.9 |
| 12 | 火 | ココアパン 牛乳 鶏肉のバジル焼き レモンドレッシングサラダ 大麦と野菜のスープ | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 | にんじん こまつな パセリ | にんにく キャベツ きゅうり レモン たまねぎ えのきたけ セロリー | パン 砂糖 大麦 じゃがいも | 米油 | 727 | 30.4 | 22.5 | 3.1 |
| 13 | 水 | わかめごはん 牛乳 ささかまぼこの天ぷら 油ふ入りみそ汁 ずんだだんご | ささかまぼこ 豆腐 みそ | わかめ 牛乳 | にんじん こまつな | えだまめ だいこん はくさい 根深ねぎ | ごはん 油ふ 小麦粉 砂糖 しらたまもち じゃがいも | 米油 | 752 | 24.5 | 15.3 | 3.3 |
| 14 | 木 | バターロールパン 牛乳 まぐろのアーモンドソースかけ マカロニのクリーム煮 小松菜のサラダ オレンジ | まぐろ ベーコン | 牛乳 チーズ | こまつな にんじん | きゅうり たまねぎ グリーンピース マッシュルーム とうもろこし オレンジ | パン でん粉 砂糖 マカロニ じゃがいも | バター 米油 アーモンド | 836 | 34.4 | 29.1 | 3.9 |
| 15 | 金 | ごはん 牛乳 豚肉のブルコギソースかけ 生揚げのチゲ チョレギサラダ(きざみのり) | 豚肉 鶏肉 生揚げ みそ | 牛乳 のり | にんじん チンゲンサイ | しょうが 根深ねぎ にんにく 洋なし キャベツ きゅうり はくさい しめじ | ごはん 砂糖 | ごま油 ごま | 794 | 31.3 | 25.0 | 2.9 |
| 18 | 月 | ごはん 牛乳 ホキの甘酢あんかけ 荻わかめの五目炒め 小松菜と油揚げのみそ汁 | ホキ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 荻わかめ | にんじん こまつな | れんこん はくさい 根深ねぎ | ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも | 米油 ごま | 802 | 26.1 | 25.6 | 3.6 |
| 19 | 火 | 食パン はちみつ 牛乳 豆腐ハンバーグのトマトソースかけ ポテトとコーンのサラダ 卵スープ | 豆腐 鶏肉 鶏卵 大豆 豚肉 | 牛乳 | トマト にんじん こまつな | たまねぎ にんにく きゅうり とうもろこし はくさい | パン でん粉 はちみつ 砂糖 じゃがいも | 米油 オリーブ油 | 770 | 30.1 | 26.9 | 3.2 |
| 20 | 水 | ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ごま和え 豚汁 甘夏みかん | ほっけ 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 | こまつな にんじん | もやし だいこん ごぼう 根深ねぎ あまなつみかん | ごはん 砂糖 じゃがいも | ごま 米油 | 715 | 27.6 | 15.7 | 3.7 |
| 21 | 木 | 小減塩ソフトパン 牛乳 ごぼうスパゲッティ えびフリッター(3個) 白いんげん豆のポターージュ | えび ベーコン 豚肉 いんげんまめ | 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム | にんじん こねぎ パセリ | ごぼう しめじ にんにく たまねぎ | パン 小麦粉 スパゲッティ じゃがいも | 米油 バター | 843 | 32.2 | 29.2 | 3.1 |
| 22 | 金 | ごはん 牛乳 豚肉と豆腐のみそ炒め さつまいもコロケ 野菜の香味和え | 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 | こまつな にんじん | もやし にんにく 根深ねぎ たまねぎ しょうが | ごはん でん粉 パン粉 砂糖 さつまいも | 米油 ごま油 | 783 | 24.3 | 19.7 | 2.2 |
| 25 | 月 | ごはん 牛乳 赤魚の照り焼き ひじきサラダ にらたまみそ汁 パインアップル缶 | あかうお 鶏卵 豆腐 大豆 みそ | 牛乳 ひじき | にんじん にら | キャベツ とうもろこし たまねぎ 乾しいたけ パインアップル | ごはん 砂糖 | 米油 ごま油 | 749 | 28.8 | 15.7 | 2.9 |
| 26 | 火 | 背割コッペパン 牛乳 チリコンカン フライドポテト 鶏肉と野菜のスープ ヨーグルト | 豚肉 大豆 鶏肉 | 牛乳 ヨーグルト | トマト こまつな にんじん パセリ | たまねぎ にんにく キャベツ だいこん セロリー | パン じゃがいも 砂糖 | 米油 | 889 | 33.7 | 30.1 | 3.4 |
| 27 | 水 | ごはん 牛乳 ししゃもフライ(2本) 塩マーボー豆腐 パンサンサー グレープフルーツ | 豆腐 鶏肉 大豆 | 牛乳 ししゃも | にんじん チンゲンサイ こまつな | きゅうり キャベツ 乾しいたけ たけのこ にんにく しょうが えのきたけ 根深ねぎ グレープフルーツ | ごはん 小麦粉 パン粉 はるさめ 砂糖 でん粉 | 米油 ごま油 ごま | 783 | 28.4 | 21.6 | 2.4 |
| 28 | 木 | 食パン ブルーベリージャム 牛乳 カップエッグ ハヤシシチュー 大豆サラダ | 鶏卵 大豆 豚肉 | 牛乳 チーズ | にんじん | とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム | パン ジャム 砂糖 じゃがいも | 米油 | 794 | 31.2 | 27.7 | 3.6 |
| 29 | 金 | ごはん 牛乳 さわらのごまソースかけ 切干し大根のピリ辛炒め 呉汁 | さわら 豚肉 大豆 油揚げ みそ | 牛乳 | にら にんじん | しょうが もやし 切干しだいこん 根深ねぎ にんにく ごぼう はくさい | ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも | 米油 ごま油 ごま | 818 | 30.7 | 23.1 | 3.0 |

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。