

献立日	献立名	献立の食品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品												
日	曜	血や肉、骨や歯になる	体を動かす筋力になる	体の調子を整える												
3	月	きびご飯 牛乳 ひきずり キャベツのじゃこ炒め	飲用牛乳 鶏肉 なしかなぼこ 豆腐 ちりめんじゃこ	精白米 きび 米ぬか油 つきこんにやく 焼きふ (厚ふ) 上白糖	はくさい 干しいたけ ねぎ キャベツ 緑豆もやし にんじん	607	17.6	28.2	2.1							
4	火	きなこ揚げパン 牛乳 肉団子入り春雨スープ ひじきのピリッとサラダ	きな粉 飲用牛乳 鶏肉 鶏卵 芽ひじき まぐろ燻缶	コッペパン 揚げ油 上白糖 ごま油 でん粉 普通はるさめ 米ぬか油	にんじん たけのこ たまねぎ えのきたけ 干しいたけ しょうが ねぎ こまつな きゅうり キャベツ コーン	616	15.9	39.7	2.6							
5	水	麦ご飯 牛乳 あじの一味焼き 豚汁 千草和え	飲用牛乳 あじ 豚肉 豆腐 みそ	精白米 麦 三温糖 米ぬか油 じゃがいも こんにやく 上白糖	しょうが にんにく にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ こまつな 緑豆もやし えのきたけ	601	18.2	27.1	2.7							
6	木	ハヤシライス 牛乳 キャロットソースサラダ	豚肉 飲用牛乳	精白米 麦 米ぬか油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 ざらめ糖 上白糖	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム 緑豆もやし こまつな トマトピューレー グリンピース	659	12.0	28.4	2.5							
7	金	たくあんご飯 牛乳 鶏肉と生揚げの煮物 小松菜と春雨炒め	飲用牛乳 鶏肉 生揚げ しらす干し	精白米 米ぬか油 ごま こんにやく 上白糖 でん粉 普通はるさめ ごま油	たくあん しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ さやいんげん 緑豆もやし こまつな	628	15.5	29.5	2.2							
10	月	麦ご飯 牛乳 いわしの生焼き じゃがいものみそ汁 塩昆布和え	飲用牛乳 いわし 油揚げ みそ 塩昆布	精白米 麦 三温糖 じゃがいも ごま	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ はくさい こまつな	589	17.9	24.3	2.2							
11	火	黒砂糖パン 牛乳 マカロニクリーム煮 コーンサラダ ゆでそらめ	飲用牛乳 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム ひよこ豆	黒砂糖パン 米ぬか油 じゃがいも バター 薄力粉 発芽玄米マカロニ 上白糖	にんにく にんじん たまねぎ コーン キャベツ マッシュルーム そらめ	643	14.7	31.8	2.5							
12	水	麦ご飯 牛乳 かきたま汁 ヘルシーハンバーグ きのこ野菜の酢醤油かけ	飲用牛乳 豚肉 押し豆腐 調理用牛乳 鶏卵 豆腐	精白米 麦 米ぬか油 パン粉 上白糖 でん粉	しょうが にんにく たまねぎ だいこん にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな キャベツ えのきたけ しめじ	605	16.3	28.9	2.2							
13	木	わかめごはん 牛乳 春巻き 広東スープ	わかめごはんの素 飲用牛乳 豚肉	精白米 春巻きの皮 米ぬか油 普通はるさめ ごま油 でん粉 薄力粉 揚げ油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ きくらげ チンゲンサイ ねぎ	627	12.8	29.7	2.4							
14	金	チリビーンズライス 牛乳 ごぼうチップサラダ	豚肉 ベーコン だいず 粉チーズ 飲用牛乳	精白米 バター 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 上白糖 揚げ油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレー トマトジュース きゅうり ごぼう	664	12.5	33.5	2.2							
15	土	なすとトマトのスパゲッティ 牛乳 もやしとコーンのソテー	鶏肉 飲用牛乳	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 上白糖 薄力粉	なす トマト にんにく たまねぎ にんじん コーン トマトピューレー 緑豆もやし	597	14.6	30.6	1.9							
18	火	ごはん 牛乳 大豆入り筑前煮 野菜のごま酢和え	飲用牛乳 だいず 鶏肉 さつま揚げ	精白米 米ぬか油 こんにやく 上白糖 じゃがいも すりごま	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	627	14.4	23.7	2.0							
19	水	回鍋肉丼 牛乳 華風和え 果物 (メロン)	豚肉 みそ 飲用牛乳	精白米 麦 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油 三温糖 ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ ねぎ ビーマン だいこん きゅうり アンドメロン	590	14.7	21.8	2.9							
20	木	親子丼 牛乳 大根のみそ汁 あじさいゼリー	鶏肉 鶏卵 飲用牛乳 油揚げ みそ 粉寒天	精白米 麦 三温糖 でん粉 カルピス 上白糖	たまねぎ ねぎ 糸みつば にんじん だいこん こまつな ぶどうジュース	616	15.3	25.7	2.8							
21	金	豚肉と昆布ご飯 牛乳 ヒカド(ぶり入り汁) 糸寒天サラダ	豚肉 昆布 飲用牛乳 ぶり 糸寒天	精白米 麦 米ぬか油 三温糖 さつまいも でん粉 上白糖	しょうが だいこん にんじん キャベツ 干しいたけ こねぎ きゅうり たまねぎ	594	13.4	29.2	2.4							
24	月	チキンライス 牛乳 卵と野菜のスープ ジャーマンポテト	鶏肉 飲用牛乳 鶏卵 ベーコン	精白米 米ぬか油 バター じゃがいも でん粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース こまつな	600	13.2	28.8	2.8							
25	火	ブルコギ丼 牛乳 わかめスープ	豚肉 飲用牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	精白米 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま	たまねぎ にんじん 緑豆もやし キャベツ りんご しょうが にんにく にら たけのこ ねぎ	585	16.8	25.7	2.9							
26	水	ごはん 牛乳 鮭のマヨチーズ焼き すまし汁 もやしのごま炒め	飲用牛乳 さけ 調理用牛乳 ピザチーズ 豆腐	精白米 マヨネーズ (エッグフリー) 米ぬか油 上白糖 ごま	マッシュルーム たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ えのきたけ こまつな にんにく しょうが ビーマン 緑豆もやし	601	17.8	31.6	2.1							
27	木	麻婆豆腐焼きそば 牛乳 ナムル	豚肉 みそ 豆腐 飲用牛乳	米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油 蒸し中華めん ごま 上白糖	にんにく しょうが にんじん にら 乾しいたけ ねぎ 緑豆もやし こまつな	586	15.8	28.4	2.8							
28	金	ごまご飯 牛乳 けんちん汁 しやものみりん焼き キャベツの茹かか和え	飲用牛乳 ししゃも 鶏肉 豆腐 糸寒天	精白米 ごま 上白糖 米ぬか油 さといも こんにやく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	585	18.6	26.9	2.7							

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
平均値	611	15.4	28.7	2.4	335	89	2.1	226	0.35	0.49	26	4.1
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上