

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	1人1日 kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
1	金	★コッペパン 	○	★シェパードパイ (イギリス) ジュリエヌスープ ハニーサラダ	★牛乳 豚ひき肉 ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ トマトビューレ キャベツ ピーマン きゅうり 赤ピーマン	★コッペパン ジャが芋 ★バター 米ぬか油 はちみつ 砂糖 米油	589	22.1	35.8
5	火	けんちんうどん	○	ちくわの磯辺揚げ 大根ときゅうりのさっぱりサラダ	とり肉 油揚げ ★牛乳 竹輪 青のり	小松菜 にんじん ねぎ 生姜 干しいたけ 大根 きゅうり	うどん 小麦粉 油 米ぬか油	598	24.7	33.7
6	水	ご飯	○	さばのねぎみそがけ ★むらくも汁 切干大根の煮物	★牛乳 さば みそ 鶏もも ★卵 豆腐 豚肉 さつま揚げ	ねぎ にんじん 干しいたけ たまねぎ 小松菜 切干大根 さやいんげん	米 砂糖 片栗粉 米ぬか油	645	28.6	28.6
7	木	★ホットドッグ	○	★かぼちゃのシチュー 果物 (梨)	ソーセージ ★牛乳 とり肉 ★クリーム 大豆	トマトビューレ キャベツ たまねぎ にんにく 生姜 にんじん マッシュルーム かぼちゃ パセリ なし	★コッペパン ★マーガリン 砂糖 米ぬか油 小麦粉 ★バター	683	24.4	44.1
8	金	五穀かみかみご飯	○	★ししゃものみりん焼き カミカミサラダ 根菜のみそ汁	★牛乳 ★ししゃも するめ とり肉 油揚げ みそ	大根 きゅうり にんじん ごぼう 小松菜	米もち米 赤米 黒米 きび 米ぬか油 砂糖 こんにゃく 里芋	588	24.1	29.5
11	月	麦ご飯	○	ぶりの照り焼き じゃがもちスープ ★野菜のみそドレッシング和え	★牛乳 ぶり とり肉 油揚げ みそ	ごぼう にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ ★もやし	米 大麦 砂糖 ジャが芋 片栗粉 ごま油	671	27.9	29.6
12	火	ゆかりご飯	○	厚揚げの野菜あん 大根とわかめの酢の物	★牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ	干しいたけ にんじん 大根 たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ	米 大麦 米ぬか油 ジャが芋 油 砂糖 片栗粉	659	24.8	29.5
13	水	練馬キャベツの日 スタミナ回鍋肉丼	○	椎茸とねぎの中華スープ ラ・フランス 	豚肉 みそ 大豆 ★牛乳 とり肉 豆腐	にんにく 練馬キャベツ にんじん ピーマン ねぎ 干しいたけ チンゲンサイ 洋なし	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉	591	22.3	27.3
14	木	ターメリックライス (スペイン) 	○	チリンドロン (スペイン) ブロッコリーのニンニク醤油和え	★牛乳 豚肉 ひよこ豆	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン ブロッコリー	米 大麦 米ぬか油 米粉 オリーブ油	620	23.1	21.0
15	金	ご飯	○	豆腐とツナの揚げ餃子 五目さっぱりスープ ★もやしのナムル	★牛乳 まくらろ豆腐 とり肉	キャベツ ねぎ にんにく 生姜 にんじん たけのこ チンゲンサイ 小松菜 ★もやし	米 ぎょうざの皮 小麦粉 油 米ぬか油 片栗粉 ごま油 砂糖	567	20.3	27.9
18	月	麦ご飯	○	ホキの紅葉焼き さつま汁 切干大根の煮物	★牛乳 ホキ 油揚げ みそ さつま揚げ	たまねぎ にんじん 大根 ねぎ 切干大根	米 大麦 マヨネーズ (エッグフリー) さつま芋 米ぬか油 砂糖	597	24.2	23.7
19	火	高野豆腐のそぼろ丼	○	じゃが芋と油揚げの味噌汁 磯香和え	鶏ひき肉 高野豆腐 ★牛乳 油揚げ みそ のり	生姜 にんじん 干しいたけ さやいんげん たまねぎ 小松菜 キャベツ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ジャが芋	510	21.9	28.1
20	水	★ハッシュドビーンズ	○	フレンチドレッシングサラダ 果物(花みかん)	豚肉 大豆 レンズ豆 ★クリーム ★牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトビューレ きゅうり グリーンピース キャベツ 赤ピーマン みかん	米 大麦 米ぬか油 ざらめ ★バター 小麦粉 砂糖	699	20.7	29.1
21	木	★五目あんかけ焼きそば (うずら卵入り)	○	★ごまと青のりのポテト	豚肉 ★うずら卵 いか ★牛乳 青のり	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 ★もやし チンゲンサイ	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ジャが芋 ★バター ★ごま	611	26.2	28.1
22	金	麦ご飯	○	鮭の塩こうじ焼き 肉じゃが ★白菜のごま和え	★牛乳 鮭 豚肉	にんじん たまねぎ 白菜 さやいんげん ★もやし	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく ジャが芋 砂糖 ★ごま	579	27.2	23.6
23	土	大豆入りドライカレー	○	油揚げのサラダ フルーツポンチ	豚ひき肉 大豆 ★牛乳 油揚げ えんどう豆 寒天	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん ピーマン レーズン トマトビューレ 桃缶 きゅうり キャベツ みかん缶	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 ごま油 砂糖	693	23.7	24.3
26	火	麦ご飯	○	豚肉の甘みそかけ 沢煮椀 即席漬け	★牛乳 豚肉 みそ とり肉 豆腐 わかめ	生姜 にんじん 大根 ねぎ キャベツ	米 大麦 砂糖 片栗粉	582	25.9	28.5
27	水	★黒砂糖パン	○	豆入りポルシチ マセドアンサラダ	★牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆	にんにく にんじん たまねぎ トマトビューレ キャベツ コーン グリーンピース 大根 きゅうり	★黒砂糖パン 米ぬか油 ジャが芋 砂糖 はちみつ	573	23.5	29.4
28	木	ご飯	○	魚のかりんと揚げ すまし汁 ★ごぼう甘辛炒め	★牛乳 まくらろわかめ 豆腐 大豆 ちりめんじゃこ	生姜 えのきたけ ねぎ ごぼう にんじん	米 米ぬか油 片栗粉 砂糖 ★ごま ごま油	647	33.1	26.4
29	金	ひじきご飯 (大豆入り)	○	肉豆腐 ★野菜の酢味噌和え	鶏もも ひじき 油揚げ 大豆 ★牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんじん 干しいたけ キャベツ グリーンピース たまねぎ ★もやし	米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 焼きふ	729	30.0	34.3

(★アレルギー食材) ※食材料の購入の都合により、献立を変更することもありますので、あらかじめご了承ください。

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)	食物繊維 (g)
平均値	620	16.0	29.0	2.4	330	95	2.1	246	0.39	0.48	31	4.5
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