

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	金		ごぎつねごはん 茶碗蒸し 石狩汁 果物(さくらんぼ)	鶏肉 油揚げ 削り節 たまご かまぼこ 木綿豆腐 みそ 牛乳 こんぶ	米 むぎ 三温糖 こんにやく じゃがいも 油	にんじん 系みつば ごぼう グリンピース たけのこ しいたけ だいこん さくらんぼ	エネルギー 73.4 Kcal たんぱく質 3.0 g 脂質 1.9 g 糖質 6.9 g 食塩相当量 3.2 g
4	月		チャーハン ししゃものカレー揚げ 春雨スープ	たまご 豚肉 ベーコン 牛乳 ししゃも	米 むぎ 三温糖 小麦粉 はるさめ ごま油 油	にんじん こまつな しいたけ たけのこ ねぎ グリンピース しょうが たまねぎ えのきたけ はくさい	エネルギー 78.1 Kcal たんぱく質 3.2 g 脂質 8.9 g 糖質 28.9 g 食塩相当量 3.3 g
5	火		スパゲッティナポリタン カリカリじゃこサラダ さつまいものパイ	ベーコン 牛乳 粉チーズ しらす干し	スパゲッティ 三温糖 さつまいも ぎょうざの皮 小麦粉 油 白いりごま ごま油	にんじん ビーマン セロリ たまねぎ ごぼう もやし キャベツ	エネルギー 81.1 Kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 3.0 g 糖質 30.9 g 食塩相当量 3.9 g
6	水		ごはん・ひじきふりかけ 切り干し大根のサラダ 韓国風肉じゃが	かつお節 ツナ 豚肉 牛乳 ひじき	米 三温糖 じゃがいも 白いりごま 油 ごま油	にんじん さやいんげん 切り干し大根 きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	エネルギー 80.7 Kcal たんぱく質 2.8 g 脂質 2.1 g 糖質 1.9 g 食塩相当量 2.2 g
7	木		ツナトースト 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト	ツナ 鶏肉 いんげん豆 ベーコン 牛乳 チーズ 生クリーム	食パン じゃがいも マヨネーズ 油	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ	エネルギー 79.1 Kcal たんぱく質 3.1 g 脂質 3.9 g 糖質 35.9 g 食塩相当量 3.7 g
8	金		ごはん 鯖の味噌煮 五目きんぴら・みぞれ汁	さば みそ 削り節 鶏肉 木綿豆腐 はんぺん 牛乳	米 三温糖 油 こんにやく 片栗粉	にんじん とうがらし こまつな しょうが ごぼう たけのこ れんこん だいこん なめこ えのきたけ ねぎ	エネルギー 74.5 Kcal たんぱく質 3.4 g 脂質 8.9 g 糖質 20.9 g 食塩相当量 2.9 g
11	月		ごはん いわしの梅煮 おひたし・根菜汁	いわし 削り節 木綿豆腐 油揚げ みそ 牛乳 昆布	米 上白糖 じゃがいも	こまつな にんじん しょうが 梅干し はくさい もやし ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 75.7 Kcal たんぱく質 3.9 g 脂質 1.4 g 糖質 16.9 g 食塩相当量 2.9 g
12	火		ココアパン ポークシチュー さつまいも入りサラダ	豚肉 いんげん豆 牛乳 生クリーム	ココアパン じゃがいも 小麦粉 さつまいも 三温糖 バター 油	にんじん セロリ たまねぎ キャベツ マッシュルーム もやし にんにく レモン	エネルギー 79.9 Kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 3.2 g 糖質 3.2 g 食塩相当量 3.2 g
13	水		あぶたま井 ツナドレサラダ あじさいゼリー	削り節 油揚げ なると 卵 ツナ 牛乳 寒天 カルピス	米 むぎ 三温糖 油 ごま油	にんじん こまつな しいたけ たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし ぶどうジュース	エネルギー 77.4 Kcal たんぱく質 2.7 g 脂質 8.9 g 糖質 23.9 g 食塩相当量 4.9 g
14	木		麦ごはん みそドレッシングサラダ 豆腐の中華煮	みそ 豚肉 えび うずら卵 木綿豆腐 牛乳	米 むぎ 三温糖 片栗粉 油 ごま油	にんじん キャベツ きゅうり もやし しょうが にんにく しいたけ たけのこ はくさい	エネルギー 79.6 Kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 1.9 g 糖質 25.9 g 食塩相当量 2.3 g
15	金		あじさいごはん 魚の照り焼き 五目春雨・道産子汁	黒大豆 ぶり 鶏肉 削り節 豚肉 みそ 牛乳	米 もち米 はるさめ 三温糖 こんにやく じゃがいも 油 バター	系みつば こまつな にんじん 梅干し ねぎ しょうが しいたけ たけのこ だいこん とうもろこし キャベツ	エネルギー 85.9 Kcal たんぱく質 3.7 g 脂質 3.0 g 糖質 30.9 g 食塩相当量 3.2 g
18	月		深川ごはん ツナの南部焼き 即席漬け・利休汁	あさり 豚肉 ツナ 卵 削り節 油揚げ 木綿豆腐 みそ 牛乳 刻み昆布	米 むぎ 片栗粉 小麦粉 こんにやく 黒いりごま 白いりごま 白すりごま	さやいんげん にんじん こまつな しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	エネルギー 78.1 Kcal たんぱく質 3.4 g 脂質 7.9 g 糖質 26.9 g 食塩相当量 5.9 g
19	火		しっぽくうどん ポテたこフライ 果物(小玉すいか)	削り節 鶏肉 油揚げ かまぼこ たこ ベーコン かつお節 牛乳 昆布 あおりのり	うどん じゃがいも 片栗粉 三温糖 白いりごま 油	にんじん こまつな だいこん しいたけ はくさい ねぎ しょうが 小玉すいか	エネルギー 79.9 Kcal たんぱく質 3.6 g 脂質 2.4 g 糖質 6.6 g 食塩相当量 6.6 g
20	水		麦ごはん まぐろのごまみそだれ 野菜のしょうが醤油・かき玉汁	めかじき みそ 削り節 木綿豆腐 卵 牛乳	米 むぎ 片栗粉 小麦粉 三温糖 油 白すりごま	にんじん こまつな しょうが キャベツ もやし しめじ ねぎ	エネルギー 81.3 Kcal たんぱく質 3.4 g 脂質 7.9 g 糖質 24.9 g 食塩相当量 2.5 g
21	木		焼きカレーパン 大根いりポトフ 小松菜とツナのサラダ	豚肉 卵 ウインナー ツナ 牛乳	ショートニングパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 三温糖 油	にんじん こまつな にんにく たまねぎ だいこん エリンギ とうもろこし キャベツ	エネルギー 85.8 Kcal たんぱく質 3.0 g 脂質 3.9 g 糖質 35.9 g 食塩相当量 3.8 g
22	金		ごはん 魚とさつまいもの甘辛煮 ごま和え・油揚げと豆腐のみそ汁	大豆 かじき 削り節 木綿豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 さつまいも 片栗粉 三温糖 油 白いりごま 白すりごま	ほうれん草 にんじん しょうが もやし だいこん ねぎ	エネルギー 81.8 Kcal たんぱく質 3.2 g 脂質 2.3 g 糖質 2.9 g 食塩相当量 2.6 g
25	月		炒り玄米ごはん 松風焼き キュウリの中華漬け・畑汁	豚肉 鶏肉 みそ 卵 削り節 牛乳	米 玄米 パン粉 三温糖 じゃがいも ごま油 白いりごま 油	にんじん こまつな ねぎ しいたけ きゅうり ごぼう だいこん	エネルギー 77.0 Kcal たんぱく質 3.4 g 脂質 9.9 g 糖質 22.9 g 食塩相当量 4.6 g
28	木		ホイコーロー麺 茎わかめのサラダ みたらし団子	みそ 甜麺醤 豚肉 牛乳 茎わかめ	蒸し中華めん 三温糖 白玉 上白糖 片栗粉 ごま油 油	にんじん にんにく しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり もやし	エネルギー 84.9 Kcal たんぱく質 2.9 g 脂質 1.9 g 糖質 2.1 g 食塩相当量 5.5 g
29	金		青大豆ごはん さつまあげ キャベツのゆかり揚げ 野菜椀	大豆 たら 木綿豆腐 卵 削り節 油揚げ みそ 牛乳	米 もち米 三温糖 小麦粉 こんにやく じゃがいも 白いりごま 油	にんじん ごぼう しょうが キャベツ だいこん ねぎ	エネルギー 76.5 Kcal たんぱく質 3.2 g 脂質 2.2 g 糖質 9.9 g 食塩相当量 2.7 g

献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。
一人当たり平均栄養摂取量



	エネルギー		たんぱく質		脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	Aug RE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	795	32.1	25.4	391	3.7	295	0.42	0.58	39	5.8	3.6		
摂取基準	820	25-40	23-27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3		