

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杯 - (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	○	練馬スパゲティ コールスローサラダ 手作りブラウニー	まぐろ缶 焼きのり 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 バター グラニュー糖 チョコレート 小麦粉	大根 大根(葉) レモン キャベツ にんじん コーン にんにく パナナ	840	13.7	32.8	2.9
2	水	○	なす入りマーボ豆腐丼 みそじゃが 冷凍りんご	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 油 ごま油 じゃが芋 白すりごま	にんにく 生姜 ねぎ 干しいただけ たまねぎ にんじん なす いらりんご(冷凍)	929	12.4	30.4	3.3
3	木	○	三色ごはん わかめとじゃこのサラダ のっぺい汁	鶏ひき肉 卵 牛乳 わかめ 油揚げ ちりめんじゃこ 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 白ごま 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	生姜 さやえんどう にんじん きゅうり キャベツ 水菜 大根 ねぎ	781	16.4	30	3.5
4	金	○	キムチチャーハン 切り干し大根のナムル 太平燕(夕化-IT)	豚肉 牛乳 えび いか うずら卵	米 大麦 米ぬか油 白ごま ごま油 春雨	にんじん ビーマン キムチ 切干大根 きゅうり にんにく 生姜 たまねぎ もやし 白菜 チンゲンサイ	771	16.3	25.2	4.4
7	月	○	セルフフィッシュバーガー ジャーマンポテト キャベツスープ	ホキ 卵 牛乳 ベーコン 大豆	丸パン 油 小麦粉 パン粉 米ぬか油 じゃが芋	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ 小松菜	748	17.4	34.8	3.9
8	火	○	麦ごはん 茎わかめのサラダ 厚揚げの中華うま煮・果物	牛乳 わかめ 豚肉 厚揚げ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 ごま油 片栗粉	きゅうり にんじん もやし 生姜 にんにく干しいだけ たまねぎ 大根 きくらげ キャベツ チンゲンサイ なし	797	13.6	30.9	2.9
9	水	○	ごまごはん・2色の菊花蒸し 小松菜とツナのサラダ あさりの味噌汁 重陽の節句	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 まぐろ缶 あさり 油揚げ みそ わかめ	米 黒ごま 白ごま ごま油 砂糖 片栗粉 もち米 しゅうまいの皮 ぎんなん	キャベツ ねぎ 生姜 小松菜 にんじん 大根	817	16.5	26.7	3.4
10	木	○	あわご飯 まぐろのごまみそだれ 野菜の生姜醤油 コムタンスープ	牛乳 かじき みそ 豚ひき肉 豆腐 卵	米 あわ 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 白すりごま 米ぬか油 白ごま	生姜 キャベツ もやし にんじん 小松菜 干しいだけ 大根 キムチ ねぎ チンゲンサイ	835	16.5	29.9	2.4
11	金	○	さつまいもごはん とりのからあげ かき玉汁・はりはり漬け	昆布 牛乳 とり肉 削り節 豆腐 卵 刻み昆布	米 さつまい ごま油 ごま油 片栗粉 砂糖	生姜 にんじん しめじ ねぎ 小松菜 切干大根	819	15.6	29.6	2.9
14	月	○	スパイシーチキンカレー 福神漬 大豆入り中華サラダ	とり肉 レンズ豆 ヨーグルト 牛乳 わかめ 大豆	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ ごま油 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん 福神漬 キャベツ きゅうり もやし	878	12.7	26.2	3.1
15	火	○	五穀ごはん わかさぎの南蛮漬け 筑前煮・果物	牛乳 わかさぎ とり肉 竹輪 大豆	米 玄米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	生姜 ねぎ ごぼう だけのこ にんじん さやいんげん ぶどう	761	14.3	20.3	3.3
16	水	○	中華丼 きゅうりの中華漬け フルーツ白玉	豚肉 えび うずら卵 牛乳 寒天 えんどう	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 ごま油 砂糖 白ごま 白玉団子 みずあめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいだけ きくらげ しめじ 白菜 チンゲンサイ きゅうり みかん缶 パインアップル缶 桃 缶	852	12.9	18.1	2.7
17	木	○	ココアパン ほうれん草のキッシュ 白いんげんのトマトスープ	牛乳 ハム 卵 チーズ クリーム 豚肉 いんげん豆	ココアパン 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ ほうれん草 セロリー キャベツ トマトピューレ パセリ	919	16.8	34.5	4
18	金	○	きびご飯 いかのかりんとがらめ・豚汁 きゅうりとえのきの和え物	牛乳 いか 大豆 豚肉 豆腐 みそ	米 きび 油 片栗粉 砂糖 白ごま ごま油 白すりごま 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく	生姜 もやし きゅうり えのきたけ にんにく ごぼう 大根 にんじん ねぎ	789	16.3	26.8	2.9
23	水	○	奈良茶めし さばの立田あげ もみうり・飛鳥汁	大豆 牛乳 さば とり肉 みそ	米 もち米 片栗粉 油 砂糖 白ごま	生姜 キャベツ にんじん きゅうり 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	815	16.1	31.4	3.8
24	木	○	揚げパン(ごまきなこ) みそドレッシングサラダ チリコンカン	きな粉 牛乳 みそ 豚ひき肉 チーズ いんげん豆 大豆	ミルクパン 油 白すりごま 砂糖 米ぬか油 ごま油 じゃが芋	キャベツ にんじん きゅうり もやし にんにく たまねぎ トマト缶 パセリ	815	14.8	37.5	3.2
25	金	○	衣笠丼 京風みそ汁 抹茶ケーキ	油揚げ 卵 牛乳 みそ 豆乳	米 大麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	干しいだけ にんじん たまねぎ グリーンピース 大根 水菜	882	14.2	26.8	3.2
28	月	○	麦ごはん・生揚げのハンバーグ 糸寒天のおかかあえ けんちん汁	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ レンズ豆 ひじき 卵 寒天 とり肉 豆腐 油揚げ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 こんにゃく 里芋	ごねぎ 大根 白菜 にんじん もやし 小松菜 ごぼう えのきたけ ねぎ	815	16.7	29.9	2.9
29	火	○	ごまみそラーメン キャラメルポテト 即席漬け	豚ひき肉 みそ 牛乳	中華めん ごま油 米ぬか油 白すりごま さつまい 油 砂糖 バター	にんにく にんじん キャベツ もやし ねぎ コーン 生姜 小松菜 きゅうり	880	11.1	31.9	3.4
30	水	○	麦ごはん きゃべつの味噌汁 鮭のチャンちゃん焼き かぼちゃの甘煮	牛乳 鮭 みそ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	生姜 キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン もやし かぼちゃ えのきたけ ねぎ	765	18	15.4	3.2

※ 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。

◎ 果物は、梨・マスカットの予定です。

一人当たりの平均栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	825	15	28.5	381	3.3	276	0.44	0.59	35	6.3	3.3
摂取基準	830	13~20	20~30	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

※たんぱく質、脂質は摂取したエネルギーに対する割合(エネルギー比率)を示しています。