

日	曜	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食分 - (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
11	火	○	七草ごはん 松風焼き 黒豆の甘煮 お雑煮	ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 卵 黒大豆 とり肉	米 大麦 ごま油 白ごま パン粉 砂糖 白玉団子 里芋	大根 (葉) かぶ ねぎ にんじん 干しいたけ 大根 小松菜	841	18.7	28.4	3.7
12	水	○	キャロットライスのエビクリームソース 小松菜サラダ 果物	えび 牛乳 ハム	米 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖	にんじん にんにく たまねぎ パセリ粉 マッシュルーム 枝豆 キャベツ 小松菜 きゅうり はれひめ	764	15.4	27.1	2.9
13	木	○	麦ごはん ひじきふりかけ ししゃもの石垣フライ 韓国風肉じゃが	牛乳 ひじき かつお節 子持ちししゃも 卵 豚肉	米 大麦 白ごま 砂糖 油 小麦粉 パン粉 黒ごま 米ぬか油 じゃが芋 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん	842	17.2	30.6	2.8
14	金	○	ソース焼きそば きゅうりとわかめの酢の物 お汁粉	豚肉 青のり 牛乳 わかめ 小豆	米ぬか油 中華めん 砂糖 白ごま 白玉団子	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	832	15.0	21.6	3.9
17	月	○	ガーリックトースト オニオンドレッシングサラダ クラムチャウダー	牛乳 あさり ベーコン クリーム	ソフトフランスパン オリーブ油 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく パセリ粉 キャベツ にんじん きゅうり コーン レモン たまねぎ パセリ	881	13.1	43.9	4.0
18	火	○	麦ごはん 家常豆腐 大豆入り中華サラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ わかめ 大豆	米 大麦 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし キャベツ たけのこ 干しいたけ きゅうり	725	16.8	30.2	2.2
19	水	○	みそラーメン メンマの炒め煮 かぼちゃのマフィン	豚ひき肉 みそ 牛乳 卵 豆乳	中華めん ラード ごま油 白すりごま 米ぬか油 砂糖 バター グラニュー糖 小麦粉	セロリー にんじん たまねぎ 白菜 もやし コーン なら ねぎ ほうれん草 にんにく 生姜 しなちく かぼちゃ	770	14.6	27.7	4.4
20	木	○	あわご飯 魚の西京焼き 青菜と油揚げの煮びたし うすくず汁	牛乳 シルバー みそ 油揚げ かまぼこ 豆腐	米 あわ 砂糖 片栗粉	小松菜 にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	683	19.1	24.9	2.8
21	金	○	冬野菜のカレー わかめサラダ 果物	豚肉 レンズ豆 ヨーグルト 牛乳 わかめ	米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん れんこん ごぼう 大根 キャベツ 小松菜 もやし いよかん	837	12.6	28.7	3.1
24	月	○	高菜チャーハン 切り干し大根のナムル 太平燕	豚肉 卵 牛乳 えびいか うずら卵	米 大麦 ごま油 米ぬか油 白ごま 砂糖 春雨 片栗粉	にんじん たけのこ 高菜漬 ねぎ 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	686	18.2	31.6	3.7
25	火	○	かてめし ゼリーフライ けんちん汁	油揚げ 高野豆腐 刻み昆布 牛乳 おから とり肉 厚揚げ	米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 こんにやく 里芋	ごぼう にんじん 枝豆 たまねぎ ねぎ 大根	783	13.2	29.3	3.3
26	水	○	高野豆腐の柳川井 ちゃんこ汁 明日葉入りごまあえ	豚ひき肉 高野豆腐 卵 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 こんにやく 里芋 白すりごま	たまねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ グリーンピース 大根 白菜 ねぎ ほうれん草 あしたば もやし	798	18.4	30.6	3.7
27	木	○	麦ごはん 鶏肉のレモン和え 塩昆布あえ 打ち豆汁	牛乳 とり肉 塩昆布 打ち豆 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 油 片栗粉 砂糖 ごま油 白ごま こんにやく 里芋	生姜 レモン パセリ粉 きゅうり キャベツ 大根 ねぎ 小松菜	813	14.9	31.1	2.8
28	金	○	麦ごはん 道産子汁 鮭のチャンチャン焼き じゃがバタしょうゆ	牛乳 鮭 みそ 豚肉	米 大麦 砂糖 米ぬか油 こんにやく バター じゃが芋 揚げ油	生姜 キャベツ たまねぎ にんじん もやし にんにく コーン 小松菜 ねぎ	743	18.5	23.7	3.4
31	月	○	ごまごはん かじきと大根の煮物 豚汁 果物	牛乳 豚肉 大豆 かじき 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 白ごま 黒ごま 米ぬか油 片栗粉 揚げ油 砂糖	にんじん 大根 さやいんげん ごぼう 小松菜 ねぎ デコボン	731	17.9	28.6	2.8

※ 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、デコボン・はれひめ・いよかんの予定です。

< 1月分 1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B 1	ビタミンB 2	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	782	16.1	29.3	413	3.9	332	0.48	0.58	36	9.4	3.3

※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。