

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人あたり kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
3	火	だいずい 大豆入り ドライカレー	○	カリカリじゃがいもの ハニーサラダ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ピーマン レーズン トマトピューレ キャベツ きゅうり	こめ オリーブゆ こめあぶら こめこ あぶら じゃがいも はちみつ	641	24.4	32.6
4	水	ちゅうかどん 中華丼	○	わかめスープ	ぶたにく えび いか ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ きくらげ チンゲンサイ ねぎ もやし	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	554	24.2	27.8
5	木	ごはん	○	とりしょうが 鶏のからあげ 生姜和え むろみそしる 豆腐の味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく はくさい こまつな にんじん もやし ねぎ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも	605	24.9	35.3
6	金	くろざとう 黒砂糖コッペ パン	○	せかいりょうり 世界の料理(ギリシヤ) ムサカ やさい ソーセージと野菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず チーズ ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ なす トマトかん セロリー キャベツ こまつな	くろざとうパン こめあぶら じゃがいも さとう	505	21.8	38.3
9	月	しちぶ 七分つき ごはん	○	ちょうようせつく 重陽の節句 きつかもさんしよくあ 菊花蒸し 三色和え じる にらたま汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ だいず とりにく たまご	たまねぎ しょうが にんにく コーン もやし こまつな にんじん ほししいたけ えのきたけ にら ねぎ	こめ こめあぶら こめこ かたくりこ さとう	581	23.9	27.7
10	火	ピザトースト	○	かいそう 海藻サラダ ABCスープ	ウインナー チーズ ぎゅうにゅう かんてん わかめ とりにく だいず	にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム ピーマン トマトピューレ にんじん きゅうり	しょくパン こめあぶら さとう じゃがいも マカロニ きゅうり	513	22.6	36.7
11	水	しちふ 七分つき ごはん	○	さけや 鮭の焼きづけ おひたし みそしる じゃがいもの味噌汁	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ こまつな だいこん にんじん しめじ	こめ しろごま じゃがいも	526	27.7	25.3
12	木	むぎ 麦ごはん	○	まいぼー 麻婆なす ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず みそ ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ にんじん にら なす もやし チンゲンサイ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ウェーブワンタン	607	26.9	28.9
13	金	しお ねぎ塩カルビ どん 丼	○	やさいちゅうかあ 野菜の中華和え オレンジゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう アガー	にんにく ねぎ にんじん もやし あさつき レモン こまつな キャベツ コーン オレンジジュース みかんかん	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら でんぶん さとう	645	23.4	33.9
17	火	ごはん	○	じゅうごや 十五夜 とりてや 鶏の照り焼き いものこ汁 つきみだんご 月見団子	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ きなこ	しょうが にんじん だいこん しめじ こまつな	こめ さといも しらたまだんご さとう	634	25.3	26.8
18	水	はぎはな 萩の花ごはん	○	ひがんい 彼岸入り じゃがいものそばろ煮 こまつな 小松菜サラダ	あずき ぎゅうにゅう ぶたひきにく	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ こまつな きゅうり レモン	こめ もちごめ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ	542	18.1	21.6
19	木	しちぶ 七分つき ごはん	○	しよくいくひこうちけん 食育の日(高知県) だいずあまからあげ カツオと大豆の甘辛揚げ やさいとさずあ 野菜の土佐酢和え しる キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう かつお だいず かつおぶし みそ	しょうが もやし にんじん みずな キャベツ こまつな	こめ あぶら かたくりこ さとう しろごま じゃがいも	582	25.0	26.0
20	金	むぎ 麦ごはん	○	たまごやあまず 卵焼きの甘酢あんかけ なまあちゅうか 生揚げの中華スープ くだもの 果物	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご とりにく あつあげ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ にら にんじん はくさい えのきたけ こまつな ねぎ くだもの	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	579	25.2	31.7
24	火	チキンライス	○	よしだ 吉田さんのたまねぎ くだもの ポトフ 果物	とりにく ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん グリーンピース にんにく セロリー キャベツ パセリ くだもの	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも	507	18.3	29.1
25	水	ごはん	○	やふうにくどうふ すき焼き風肉豆腐 だいこんすもの 大根とわかめの酢の物	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ だいこん	こめ こめあぶら しらたき さとう	537	21.5	24.8
26	木	なすとトマト のスパゲティ	○	フレンチサラダ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん なす キャベツ コーン きゅうり	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう	565	21.6	36.6
27	金	だいず ひじきと大豆 のまぜごはん	○	や 焼きししゃも 豚汁 とんじる	だいず ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ	にんじん こまつな だいこん	こめ もちごめ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	533	22.9	36.3
30	月	ごはん	○	さばや 鯖のカレー焼き じる ごぼうのきんぴら さつま汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こめ こめあぶら さとう こんにゃく さつまいも	606	25.9	30.9

※ 毎月19日は『食育の日』です。

※ 食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。

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	570	16.5	30.6	2.2	324	91	2.1	210	0.29	0.41	13	5.7