

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	たんぱく質
1	木		はちみつトースト トマトシチュー コーンサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	しょくパン はちみつ じゃがいも はくりきこ さとう バター あぶら	にんじん トマト たまねぎ にんにく しょうが セロリー グリンピース キャベツ とうもろこし	595 Kcal 17.8 g
2	金		むぎごはん チキンカツ ポイルキャベツ だいこんとこまつなのみそしる	たまご とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう はくりきこ パンこ あぶら	こまつな だいこん にんじん キャベツ	680 Kcal 27.3 g
6	火		むぎごはん いわしのさんがやき いとかなてんのごまずあえ さつまいもじる	たまご あぶらあげ いわし ぶたにく みそ かんてん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう はくりきこ さつまいも ごま あぶら	にんじん ねぎ しょうが りょくとうもやし きゅうり ごぼう だいこん	647 Kcal 28.2 g
7	水		ソフトフランスパン ポテトミートグラタン キャベツのスープ	だいず チーズ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン バター じゃがいも あぶら はくりきこ	にんじん トマト パセリ ほうれんそう たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	564 Kcal 22.2 g
8	木		カミカミライス ぶたにくとじゃがいものあげに キャベツときりぼしだいこんのサラ	だいず ぶたにく ひじき みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも じゃがいもでんぶん ごま あぶら	にんじん ほうれんそう とうもろこし しょうが きりぼしだいこん キャベツ	622 Kcal 24.8 g
9	金		ブルコギどん わかめとたまごのスープ れいとうりんご	たまご ぶたにく わかめ コチュジャン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぶん あぶら ごま	にんじん たら たまねぎ りょくとうもやし しょうが にんにく ねぎ りんご	593 Kcal 22.1 g
12	月		えびピラフ ハニーサラダ むぎいりミネストローネ	えび ベーコン とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はちみつ じゃがいも バター あぶら	にんじん ほうれんそう トマト パセリ たまねぎ キャベツ セロリー マッシュルーム グリンピース にんにく	591 Kcal 20.1 g
13	火		むぎごはん おからいりメンチカツ アスパラのおかかあえ やさいとこのこのスープ	おから たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら はくりきこ パンこ	アスパラガス にんじん キャベツ たまねぎ セロリー えのきたけ ぶなしめじ	652 Kcal 25.4 g
14	水		むぎごはん のりのつくだに にくじゃが あまみそキャベツ	ぶたにく みそ のり ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう こんにやく じゃがいも あぶら	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ キャベツ りょくとうもやし	604 Kcal 20.7 g
15	木		カレーライス スティックやさいサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも はくりきこ さとう あぶら バター ごま	にんじん しょうが にんにく りんご たまねぎ セロリー だいこん きゅうり	617 Kcal 16.1 g
16	金		むぎごはん マーボーなす キャベツとわかめのすみそあえ	ぶたにく わかめ みそ トウバンジャン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぶん あぶら	にんじん なす しょうが ねぎ にんにく しいたけ グリンピース キャベツ	680 Kcal 18.9 g
19	月		きびごはん いわしのうめに ひじきサラダ かぼちゃのみそしる	だいず いわし ひじき ボンレスハム わかめ ぎゅうにゅう	こめ もちきび さとう ごま あぶら	にんじん かぼちゃ うめぼし しょうが ねぎ とうもろこし きゅうり たまねぎ もやし	652 Kcal 28.2 g
20	火		ぶどうパン ツナのチーズローフ さつまいもとだいずのサラダ	たまご だいず ツナ チーズ ぎゅうにゅう	ぶどうパン パンこ さつまいも さとう あぶら	にんじん レモン たまねぎ きゅうり	604 Kcal 29.4 g
21	水		むぎごはん かつおのマリアナソース みょうがいのりサラダ わかめとえのきのスープ	とうふ かつお ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいもでんぶん はくりきこ さとう	トマト にんじん こねぎ しょうが キャベツ きゅうり みょうが えのきたけ たまねぎ	598 Kcal 29.3 g
22	木		レタスチャーハン とりにくのパンバンジーソース コムタンスープ	たまご ちりめんじゃこ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ レタス キムチ セロリー しいたけ だいこん	598 Kcal 27.6 g
23	金		ごはん ししゃものなんばんづけ キャベツとこまつなのしょうがびたし とうふときのこのすましじる	とうふ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいもでんぶん	こまつな みつば ねぎ キャベツ しょうが しいたけ えのきたけ ぶなしめじ	593 Kcal 26 g
26	月		くるぎとうパン シーフードカレーシチュー フレンチドレッシングサラダ	えび いか たこ ぎゅうにゅう	くるぎとうパン じゃがいも はくりきこ さとう あぶら バター	にんじん トマト さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし	568 Kcal 21.5 g
27	火		あぶたまどん ワカメサラダ すいか	あぶらあげ たまご ちくわ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり すいか	640 Kcal 24.8 g
28	水		むぎごはん さばのカレームニエル カラフルソテー かぶのみそしる	まさば ベーコン みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はくりきこ バター あぶら	ほうれんそう にんじん かぶ とうもろこし だいこん	597 Kcal 26.5 g
29	木		わかめごはん じゃんぼしゅうまい かんとんスープ	たまご とうふ わかめ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいもでんぶん さとう ごま あぶら シュウマイのかわ	にんじん チンゲンツアイ たまねぎ しょうが グリンピース しいたけ たけのこ はくさい	611 Kcal 23.3 g
30	金		ソースやきそば きりぼしだいこんのサラダ あじさいゼリー	ぶたにく あおのり かんてん パールアガー ひじき ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう あぶら ごま	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん しょうが ぶどうジュース	628 Kcal 23.3 g

食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

	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
今月の平均	616kcal	24.0g	29%	325mg	2.2mg	208 µgRE	0.30mg	0.46mg	15mg	4.6g	2.6g
摂取基準	640kcal	24.0g	25~30%	350mg	3.0mg	170 µgRE	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.5g