

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 たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	木		むぎごはん ムロアジのマーボー豆腐 さんしょくナムル だいがくいも	とうふ むろあじ みそ テンメンジャン トウバンジャン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぷん さつまいも ごま みずあめ あぶら	にんじん にら もやし ねぎ ほうれんそう しょうが にんにく たけのこ もやし しいたけ	675 Kcal 24.2 g
2	金		むぎごはん いわしのかばやき やさいのからみあえ とうふのすましじる	いわし とうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま じゃがいもでんぷん はくりきこ さとう あぶら	にんじん こまつな キャベツ しいたけ	634 Kcal 25.1 g
5	月		むぎごはん ハンバーグトマトソース コールスローサラダ やさいときのこのスープ	だいたまご ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ パンこ さとう あぶら	にんじん しょうが セロリー たまねぎ キャベツ とうもろこし えのきたけ ぶなしめじ	620 Kcal 24.3 g
6	火		あわごはん しゃげのちゃんちゃんやき さつまいもとだいたまごのサラダ にらとえのきのすましじる	とうふ だいたまご しろさけ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ もちあわ バター さとう さつまいも じゃがいもでんぷん ごま あぶら	にんじん ピーマン にら しょうが キャベツ たまねぎ りょくとうもやし とうもろこし きゅうり えのきたけ	626 Kcal 29.8 g
7	水		くろぎとうパン カボチャのクリームシチュー キャベツのサラダ	とり にく わかめ なまクリーム ぎゅうにゅう	くろぎとうパン バター じゃがいも あぶら はくりきこ さとう	にんじん かぼちゃ キャベツ あかピーマン セロリー たまねぎ きゅうり とうもろこし	630 Kcal 20.7 g
8	木		むぎごはん すどり わかめとたまごのスープ	たまご とり にく わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま じゃがいもでんぷん さとう あぶら	にんじん ピーマン しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ いちごジャム	677 Kcal 22.2 g
9	金		サーモンクリームスパゲティ ブロッコリーいりハニーマスタード おかしなおかしなめだまやき	ベーコン しろさけ なまクリーム かんてん ぎゅうにゅう	スパゲティ はくりきこ はちみつ さとう あぶら バター	にんじん キャベツ にんにく たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー もも	703 Kcal 25.9 g
13	火		むぎごはん さばのぶんかぼし うどとわかめのすみそあえ かきたまじる	たまご とうふ さば みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぷん あぶら	にんじん ほうれんそう うど キャベツ しいたけ ねぎ	675 Kcal 26.7 g
14	水		エクレアパン フレンチドレッシングサラダ むぎいりミネストローネ	ベーコン とり にく いんげんまめ ぎゅうにゅう	ミルクパン さとう あぶら コーティングチョコ じゃがいも おおむぎ	にんじん トマト パセリ キャベツ にんにく セロリー たまねぎ とうもろこし	638 Kcal 20.9 g
15	木		キムチチャーハン にらともやしのいためもの トックスープ	ぶた にく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう トック あぶら ごま	にんじん ピーマン にら にんにく しょうが キムチ りょくとうもやし たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ	592 Kcal 20.8 g
16	金		あぶたまどん きりぼしだいこんのサラダ くだもの(りんご)	たまご あぶらあげ とり にく ちくわ ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぷん ごま あぶら	にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ グリーンピース きりぼしだいこん りんご	620 Kcal 24.9 g
19	月		ひじきごはん ししゃものすやき キャベツとこまつなのしょうがびたし フルーツしらたま	とり にく ひじき ししゃも ぎゅうにゅう	こめ しらたまこ さとう あぶら	にんじん こまつな キャベツ しょうが りんご みかん	578 Kcal 24.7 g
20	火		ガーリックライス とり にくのマーマレードやき ほうれんそうとコーンのソテー きんときまめのトマトスープ	ベーコン とり にく うずらまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう バター あぶら	あかピーマン パセリ トマト ほうれんそう にんにく たまねぎ セロリー とうもろこし マーマレード	667 Kcal 23.9 g
21	水		むぎごはん ひじきふりかけ にくじゃが あまみそキャベツ	ぶた にく みそ ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま こんにやく さとう 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	610 Kcal 20.4 g
22	木		はちみつトースト ツナドレサラダ カレーポークビーンズ	ツナ ぶた にく いんげんまめ ぎゅうにゅう	しょくパン はちみつ さとう じゃがいも あぶら はくりきこ バター	にんじん キャベ きゅうり たまねぎ にんにく	578 Kcal 19.2 g
23	金		ぶた にくのみそいためどん ビーファンサラダ くだもの(せとか)	ぶた にく かまぼこ みそ トウバンジャン ぎゅうにゅう	おおむぎ さとう あぶら じゃがいもでんぷん ビーファン	ピーマン キャベツ にんじん ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ もやし せとか	613 Kcal 22.3 g
26	月		とりごぼうごはん ツナいりたまごやき じゃがいものだんごじる	たまご あぶらあげ とり にく ベーコン ツナ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら じゃがいもでんぷん	にんじん こまつな ごぼう グリーンピース ねぎ しいたけ キャベツ だいこん たまねぎ	620 Kcal 25.7 g
27	火		ごまごはん はっぼうさい もやしのカレーナムル	いか ぶた にく ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま じゃがいもでんぷん さとう あぶら	にんじん チンゲンツアイ パセリ にんにく しょうが はくさい たまねぎ たけのこ りょくとうもやし しいたけ	597 Kcal 23.6 g
28	水		ハヤシライス パプリカいりサラダ	ぶた にく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ バター はくりきこ さとう あぶら	にんじん トマト グリーンピース にんにく たまねぎ きゅうり マッシュルーム セロリー キャベツ あかピーマン きピーマン りょくとうもやし	647 Kcal 19.6 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	632kcal	23.4g	30%	324mg	2.0mg	207 μgRE	0.28mg	0.45mg	17mg	4.6g	2.5g
摂取基準	640kcal	24.0g	25~30%	350mg	3.0mg	170 μgRE	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.5g未満