



日	曜	牛乳	献立	主な材料			栄養価	
				赤)血や肉になる	黄)熱や力になる	緑)体の調子を整える	エネルギー kcal	タンパク質 g
8	水	○	お赤飯 松風焼き 七草汁 紅白和え	牛乳 脱脂粉乳 ささげ 鶏肉 みそ たまご 豚肉 なた	ごま ごま油 米 もち米 小麦粉 砂糖	かぶ かぶ葉 せり 人参 ねぎ 玉葱 干し椎茸 大根 大根葉	793	35.9
9	木	○	カレー南蛮 たこ焼きくん 果物	牛乳 脱脂粉乳 ひじき 青のり 豚肉 かまぼこ うすら卵 はんぺん たこ たまご 鰹節	砂糖 片栗粉 小麦粉 うどん 油	人参 ほうれん草 にんにく 生姜 玉葱 ねぎ じゃがいも 切り干し大根 果物	776	28.3
10	金	○	野沢菜ご飯 ししゃも焼き 大根のそぼろ煮 抹茶白玉プリン	しらす 牛乳 ししゃも 寒天 クリーム	ごま油 ごま 油 米 麦 砂糖 片栗粉 白玉もち	人参 大根 野沢菜漬け 玉葱 切り干し大根 干し椎茸 グリルピーズ	885	37.7
14	火	○	あわご飯 キャベツ入りメンチカツ 湯葉入りすまし汁 もやしと春雨ごまソース	牛乳 わかめ 鶏肉 たまご 湯葉	油 ごま 米 あわ 小麦粉 薄力粉 麩 春雨 砂糖	みつば ほうれん草 玉葱 じゃがいも もやし ねぎ 生姜	866	30.8
15	水	●	ミルクパン(ジャム) キャベツソテー 白身魚のポテト焼き コーンスープ	牛乳 脱脂粉乳 たら 塩コショウ	油 バター ミルクパン マヨネーズ じゃが芋 小麦粉 かつお	バター 人参 りんご ジャム 玉葱 コーン缶 じゃがいも にんにく	834	34.4
16	木	○	カレーライス 福神漬け 梅おなかサラダ	牛乳 豚肉 ちくわ	油 バター ごま油 米 玄米 じゃが芋 醤油 小麦粉 砂糖	人参 にんにく 玉葱 生姜 大根 福神漬け きゅうり 梅干し	881	23.9
17	金	○	四川豆腐丼 ひじきとツナのサラダ 果物	牛乳 ひじき 豚肉 みそ 豆腐 かつお	油 ごま油 ごま 米 麦 砂糖 片栗粉	人参 ほうれん草 にんにく 生姜 玉葱 干し椎茸 竹の子 じゃがいも きゅうり 果物	855	34.7
20	月	○	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ニラ玉スープ ナムル	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 豆腐 たまご ちくわ	バター ごま油 ごま 米 砂糖 片栗粉	ピーマン 人参 たら 玉葱 えのき もやし きゅうり 椎茸	773	39.0
21	火	○	パエリア きのこの壺焼き ハニーマスタード サラダ 果物	牛乳 脱脂粉乳 チーズ えび いか たこ 鶏肉 卵	バター 油 料理油 米 小麦粉 パイ皮 じゃが芋 はちみつ	青・赤ピーマン 人参 にんにく 玉葱 じゃがいも マッシュルーム しめじ きゅうり コーン缶 果物	801	28.3
22	水	○	きなこ揚げパン&チーズトースト 肉団子と白菜のスープ じゃがバターのり塩	チーズ 牛乳 青のり きなこ 卵 豚肉 たまご	油 ごま油 マーガリン 砂糖 片栗粉 じゃが芋 コップパン 胚芽パン	人参 ほうれん草 玉葱 ねぎ 生姜 白菜	786	34.3
23	木	○	チキンライス コーヒーゼリー じゃが芋とベーコンのスープ	牛乳 寒天 クリーム 鶏肉 パン マヨネーズ	バター 油 米 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	トマト缶 人参 ほうれん草 玉葱 マッシュルーム グリルピーズ	778	22.5
24	金	○	五目おこわ ばち汁 しらすと桜エビのかき揚げ 果物	牛乳 桜エビ しらす 油揚げ たまご 鶏肉	油 米 もち米 砂糖 小麦粉 片栗粉 そうめん	人参 干し椎茸 グリルピーズ 玉葱 コーン缶 ごぼう ねぎ しめじ 果物	883	25.2
27	月	○	高野豆腐の卵としじみ 三平汁 きゅうりの辛子和え	牛乳 鶏肉 高野豆腐 たまご 鮭	ごま 米 麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 里芋	人参 玉葱 しめじ 干し椎茸 ねぎ 大根 きゅうり	809	37.2
28	火	○	ちゃんぽん風つけ麺 フルーツ杏仁 ミニトマト	牛乳 寒天 豚肉 いか えび なた うすら卵 さつま揚げ	油 ごま油 中華麺 片栗粉 砂糖	人参 ほうれん草 ミニトマト 生姜 にんにく 玉葱 もやし じゃがいも ぶどう みかん	775	29.6
29	水	○	練馬大根沢庵ご飯 さばの文化干し 野菜の薬味和え 明日葉うどん入りけんちん汁	昆布 牛乳 さば干し 鶏肉 豆腐	ごま油 油 ごま 米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく 明日葉うどん	みつば しょうが 人参 たくあん 生姜 にんにく ねぎ 大根 ごぼう	865	31.5
30	木	○	わかめご飯 ひきずり 野菜のアーモンド和え 果物	わかめ 牛乳 鶏肉 焼き豆腐 うすら卵	油 アーモンド 米 こんにゃく じゃが芋 砂糖	人参 ほうれん草 白菜 ねぎ えのき もやし 果物	823	30.9
31	金	○	フレンチトースト マカロニサラダ インゲン豆のトマト煮	牛乳 クリーム 脱脂粉乳 たまご 豚肉 インゲン豆 卵	バター 油 料理油 マヨネーズ 食パン 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	人参 トマト缶 じゃがいも にんにく 玉葱 きゅうり	845	30.9

☆食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g (%)	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	827	31.9	26.0(28.3)	389	2.9	282	0.46	0.64	35	5.3	3.8
摂取基準	820	30	摂取エネルギー-全体の25~30%	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0

